13 СПОСОБОВ СТАТЬ ГЕРОЕМ

СТР. 70

АПРЕЛЬ 2013

Men'sHealth

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
МЭТЬЮ ФОКС
АКТЕР

ГОДОВАЯ ТРЕНИРОВКА

ТВОЙ ДОМ — ТВОЯ КРЕПОСТЬ

КАК НАКАЧАТЬСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ КВАРТИРЫ

СХОД? РАЗВАЛ!

УЙДЕТ ЛИ ОТ ТЕБЯ ТВОЯ ЖЕНЩИНА

РОДНАЯ ПЕЧЬ

7 ВКУСНЫХ БЛЮД ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ

ПО ЩЕКАМ РОСЛО

ТЕХНИКА СОЗДАНИЯ БОРОДЫ СТР. 68

ФИТНЕС-ЗАЛ СЛАВЫ MH

ПОВЕРЬ В СЕБЯ, КАК ДЕ НИРО

ПРИДИ В ФОРМУ, КАК ПИТТ

ВОССТАНЬ ИЗ ПЕПЛА, КАК РУРК

И НЕ НАДОРВИСЬ, КАК БАТЛЕР

16+

MHEALTH.RU

+ ГИД ПО СТИЛЮ | ВЕСНА ЛЕТО 2013

Только в

Л'ЭТУАЛЬ

SOLO
LOEWE

SOLO LOEWE PLATINUM*

☎8 800 200 2345 | www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

DOLCEGABBANA.IT

РЕКЛАМА

DOLCE & GABBANA

На пике формы и инженерной мысли

Обновленный E-Класс

«Мерседес-Бенц» открывает новую главу с выходом обновленного E-Класса. В модернизированной версии этого эталонного бизнес-седана – инновационная концепция «Intelligent drive», объединившая в себе 12 электронных ассистентов, усовершенствованные двигатели с турбонаддувом, интерьеры более высокого класса и еще десятки новых функций и опций.

Подробности по телефону 8-800-200-02-06,
на сайте **www.mercedes-benz.ru**
и во всех салонах официальных дилеров.

Узнайте больше об автомобиле при помощи технологий дополненной реальности

Шаг 1: загрузите приложение JUNAIO с Android Market или App Store

Шаг 2: запустите JUNAIO, наведите камеру смартфона на изображение

Шаг 3: нажмите Scan

Шаг 4: узнайте больше о новом E-Классе

Реклама

Mercedes-Benz

The best or nothing.

ПРЕВОСХ

В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ
INFINITI JX

Индивидуальность, стиль, мощь и исключительное пространство, чтобы не исключать из жизни самое важное. Новый просторный 7-местный премиум-кроссовер Infiniti JX с первой в мире системой предотвращения столкновения при движении задним ходом и дисплеем кругового обзора Around View®.

8 800 200 7077 www.infiniti.ru

Следуйте за нами **facebook.com/InfinitiRussia**

INFINITI

КОДСТВО

- Интеллектуальная система полного привода All Mode 4WD
- Комфортный 7-местный салон с удобным доступом к третьему ряду сидений
- Мультимедийная система со встроенными 7-дюймовыми мониторами

Inspired Performance

Сила вдохновения

Реклама

Men'sHealth

НА ОБЛОЖКЕ

68
ПО ЩЕКАМ РОСЛО
Грамотная стратегия выращивания бороды

70
13 СПОСОБОВ СТАТЬ ГЕРОЕМ
Одни сутки, а сколько подвигов!

94
СХОД? РАЗВАЛ!
Уйдет ли от тебя твоя женщина?

108
МЭТЬЮ ФОКС
и другие нехилые актеры в фитнес-зале славы МН

122
РОДНАЯ ПЕЧЬ
Наконец-то нормальные рецепты для микроволновки

142
ТВОЙ ДОМ – ТВОЯ КРЕПОСТЬ
Спортзал в твоей квартире

СПЕЦСЕКЦИЯ

ГИД ПО СТИЛЮ *весна-лето – 2013*
Смотри на обороте

116
А ЧТО У НАС НА ВТОРОЕ?

ФОТО: PICDESK.COM / CARLOS NUNEZ

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

Первый СМАРТ-кроссовер*.
Новый FORD **KUGA**

Что будет, если соединить автомобиль и новый способ мышления? Получится СМАРТ-кроссовер – новый Ford Kuga с мощным двигателем EcoBoost Turbo[1] и интеллектуальной системой открывания багажника.

Первый СМАРТ-кроссовер – новый Ford Kuga. Умно придуман.

* Первый в линейке внедорожников FORD. ** Движение вперед. [1] ЭкоБуст Турбо. Реклама.

kuga.ford.ru

Go Further**

04.13 Men'sHealth

142
У МЕНЯ ДОМА ЗАВЕЛИСЬ МЫШЦЫ

122
Сверхвысокая кухня

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

54 ПОЗА МЕСЯЦА: ПЫЛЕСОС
Новый вид секса в твоей веселой жизни

56 ТВОЯ СДАЧА
Урок самообороны №2: как бить в ответ?

60 ГРИБНЫЕ СТЕЙКИ
Мужской ужин на четверых за полчаса

62 ИСТОРИЯ В КВАДРАТЕ
Что нужно знать, чтобы создать свой комикс

72 НАЗАД ИЛИ В БУДУЩЕЕ?
Что тебя ждет в 1913 году

И еще 9 энергичных заметок

90
Начальник чахотки

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

КАРЬЕРА
82 Джейми разносторонний
Уроки жизни от нового героя Тарантино

ЖИЗНЬ
86 День после победы
Незнакомый мотив для новых свершений

ОРГАНИЗМ
90 Смерть из легких
Все, что ты не хотел, но должен знать о туберкулезе

ПРОПИТАНИЕ
98 Как рыба в еде
Сырые обитатели морей и океанов

ЗНАНИЕ
102 ...мы не знаем всей правды о знаменитостях?
Не все верят, что эти люди вообще умерли

RANGE ROVER SPORT
СПЕЦИАЛЬНЫЕ СЕРИИ RED И BLACK**

УЗНАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ У ОФИЦИАЛЬНЫХ ДИЛЕРОВ

landrover.ru
8-800-200-8081

LAND ROVER

ABOVE AND BEYOND*

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ
* За гранью обыденного. ** Красный и Черный.

Новый RAV4
Свобода быть собой

Получать максимум удовольствия от каждого момента жизни. Меняясь, оставаться самим собой.
Это – свобода нового RAV4. Его дерзкий и стильный облик запоминается с первого взгляда.
Широкая линейка новых двигателей позволяет выбрать вариант, не соглашаясь на компромиссы.
Богатое оснащение и ставшая уже традицией функциональность. Новый RAV4.
Он изменился, но остался верен себе и живущему в нем подлинному духу свободы.

TOYOTA

УПРАВЛЯЙ МЕЧТОЙ

RAV4

Facebook.com/ToyotaRussia
Toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

TOYOTA Trade-In
Обмен автомобилей
В лучших традициях

Реклама

04.13

Men's Health

В НОМЕРЕ

ОТНОШЕНИЯ

116 Дважды двое
Пережил первое свидание? Учись, как не провалить второе

ПРОФИЛАКТИКА

128 Студенческое общепитие
Зачем первокурсникам столько алкоголя?

ЗНАНИЕ

136 По своим местам
О чем думать, собираясь в отпуск

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

150 НЕ ЩАДЯ ЖИВОТА ТВОЕГО
Берем курс на стальной пресс

F.A.Q.

156 ЦЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ
Смотри не поломайся на тренировке

ЖЕЛЕЗО

ТЕХНИКУМ

158 Dyson Airblade Tap
Так руки ты еще не мыл!

160 Технологический толчок
Революция в твоем туалете

ТЕСТ-ДРАЙВ

162 Очень приятно, царь
Land Rover Range Rover

163 Дженерал монстр
Chevrolet Tahoe

164 Новое железо

98 ЗАКУСКА ИЗ ВОДЫ

94 Подруга требует ухода

на обложке:
МЭТЬЮ ФОКС

фотограф:
RENDAL SLAVIN

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

26 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
28 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
30 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
34 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
44, 46, 48 МН — 15 ЛЕТ
76, 106 И 140 ИМПУЛЬС
78 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
165 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)». Адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3, стр. 1, тел.: +7 (495) 580-98-45. Реклама.

Elegance is an attitude*

Саймон Бейкер

LONGINES®

Бутики Longines

Москва

ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3,
тел. +7(495)775-85-44

Санкт-Петербург

Невский пр., д. 137, тел. +7(812)717-00-61

The Longines Master Collection

www.longines.ru * Элегантность как стиль жизни

НАЙДИ СЕБЯ

В этом юбилейном для себя году Men's Health проводит и поддерживает массу различных шоу, вечеринок и соревнований, побывать на которых — мы считаем — просто необходимо. Хотя бы для того, чтобы попасть в объектив фотокорреспондента MH! С подробным списком грядущих мероприятий можно ознакомиться тут: mhealth.ru/events.

Отчеты об уже прошедших событиях — юбилейной вечеринке Men's Health, легендарном автомобильном шоу Top Gear Live и международном сноуборд-фестивале Quiksilver New Star, — а также лучшие фотографии с этих мероприятий ты найдешь по адресу mhealth.ru/foto.

Ну а полные фотоотчеты хранятся в тематических альбомах официального паблика Men's Health ВКонтакте: vk.com/mh

IPAD-ВЕРСИЯ ЭТОГО НОМЕРА MH — УЖЕ В APP STORE

Men's Health Russia — лучшее интерактивное приложение в киоске твоего планшета. В дополнение ко всем материалам печатного номера в нем ты найдешь: оригинальные видеоролики, аудиоверсии статей, музыку и дополнительные фотографии к материалам. Правда, придется обойтись без хруста страниц и "того самого" запаха свежей полиграфии.

ЦИТАТЫ МЕСЯЦА

● Итак, если тебя затопили, нужно срочно поставить в курс дела управляющую компанию и пригласить техника (мастера, инженера) в свою квартиру для составления акта о случившемся. Неплохо, если при составлении акта будет присутствовать сосед, затопивший твою квартиру (если он, конечно, соизволит)...

Записки адвоката (колонку ведет д.ю.н. Александр Арутюнов)
mhealth.ru/blog/zapiski-advokata/

● В советской, а теперь и в российской, медицине, как, пожалуй, ни в какой другой, уделяется избыточное внимание немалому количеству несуществующих болезней. Один из самых ярких и стойких примеров — дисбактериоз.

О здоровье с Евгением Пашановым
mhealth.ru/blog/o-zdorove/

● Новая сковородка с тефлоновым покрытием даст замечательный антипригарный эффект. Но со временем эффект этот будет сходить на нет, а вред от дальнейшего использования — увеличиваться.

Гражданская самооборона с Виталием Дембовским
mhealth.ru/blog/grajdanskaya-samooborona/

● Если решился надеть яркую вещь, то сделай так, чтобы с ней не спорила другая яркая вещь.

О моде и стиле с Ариновым и Федышиным
mhealth.ru/blog/egarderob

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДАНИИЛ АГАФОНОВ

BVLGARI

НОВЫЙ АРОМАТ

Рекламодатель ООО "ЭРМИТАЖ РАША", тел.: (495) 725-4410 .Товар сертифицирован.Реклама.

BVLGARI.COM

BVLGARI

BVLGARI

MAN

EXTREME

THE NEW FRAGRANCE

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова

Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редактор сайта Кирилл Сидоров

Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Сергей Артемьев, Алексей Бальцевич, Илья Виноградов, Рамон Гонсалес, Константин Жук, Мурад Ибатуллин, Елена Каёкина, Ириней Калачев, Анастасия Ларкина, Анастасия Маркелова, Вахрам Мурадян, Ольга Попова, Николай Проценко, Алёна Рябинина, Игорь Скалецкий, Андрей Смирный, Рифат Юнисов
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Heal

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова
Менеджер по рекламе
Виталий Одров
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ольга Михайлова

Креативный директор
Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

РЕКЛАМА

strellson

HOLY FASHION GROUP

strellson-sportswear.com

журнал Men'sHealth

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville

Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge

Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 189 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 27 000 экземпляров.
Апрель 2013 (№ 174)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 19.03.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: +7 (495) 780 58 97. Реклама. www.ferragamo.com

ACQUA ESSENZIALE

Salvatore Ferragamo

Salvatore Ferragamo

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

МЫ СЧИТАЕМ, ЧТО КАЖДЫЙ МУЖЧИНА ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ ДОЛЖЕН ПОБРИТЬСЯ НАЛЫСО И ОТПУСТИТЬ БОРОДУ (КАК ЕЕ ПРАВИЛЬНО ВЫРАЩИВАТЬ, ТЫ УЗНАЕШЬ НА СТР. 68). А ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА РАССКАЗАЛИ, ЧТО ЕЩЕ ЛЮБОЙ МУЖИК ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ХОТЯ БЫ ОДНАЖДЫ.

1

2

3

4

5

МАКСИМ ШРАМКОВ,

ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

Любой мужчина должен суметь однажды преодолеть себя. Хотя слово “должен” мне не нравится. Вроде как мы, мужчины, все время перед кем-то в долгу. Заменим “должен” на “хотим” и тогда — пожалуйста: хотим прыгнуть с парашютом, пойти в поход, выжать 100 кг от груди. И это все в наших силах. А еще хотим разрешить себе идти туда, куда хочется. И там, впереди, наверняка будут ждать яркие впечатления.

АРТЕМ БЕТЕВ,

РЕДАКТОР MH

Мужчине стоит хотя бы раз “всех спасти”. Буквально. Вывести заблудившихся в лесу грибников к дороге, ликвидировать кризис на работе. Я, например, однажды напоил всех чаем. Мы были в походе и под вечер выбились из сил. Вокруг тундра — ни одного дерева. Народ без горючего впал в депрессию, а я нашел заросли карликовой березы, наломал там сухих веток, сделал костерок и вскипятил воды. Больше 10 лет прошло, а ребята до сих пор вспоминают.

ЛИАНА ДАВИДЯН,

ДИРЕКТОР КОСМЕТОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ “АВРОРА”

Думаю, каждому мужчине нужно хотя бы неделю пожить Робинзоном Крузо в богом забытом захолустье без привычных благ цивилизации, а еще — поработать один день нянькой в детском саду. Он должен испытать собственные силы, проявить находчивость и почувствовать свое могущество. И, конечно, любой мужчина обязательно должен осуществить свою нереальную детскую мечту (или хотя бы попытаться это сделать).

АНТОН ПОНКРАШОВ,

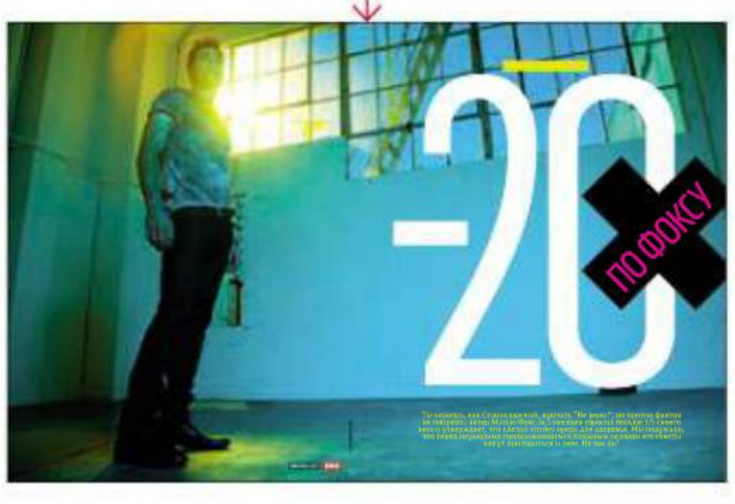
БАСКЕТБОЛИСТ

Каждому из нас стоит попробовать заняться благотворительностью. Могу сказать по себе: когда ты кому-то помогаешь, в тебе что-то меняется в лучшую сторону. Отдавая, ты получаешь взамен что-то гораздо большее, чем деньги. Сложно описать, но хоть однажды внести на что-либо свое пожертвование точно стоит.

ХАБИБ ГАЛЛИАНО,

ПАРИКМАХЕР-БРАДОБРЕЙ

Мужчина непременно должен отслужить в вооруженных силах. Меня армия научила огромному терпению и выживанию в экстремальных ситуациях. Например, я теперь знаю, как из штык-ножа сделать молоток, горелку, кипятильник или даже кусачки. А еще до армии я не мог себе представить, что надеть пару чистых носков — это счастье. Когда ходишь весь год в портянках, потом начинаешь ценить многие вещи, которые на гражданке и не замечаешь.



BO 0106/S РЕКЛАМА HUGO BOSS International Markets AG Телефон +41 41 727 38 00 www.hugoboss.com

BOSS ORANGE

HUGO BOSS

ДВОЙНАЯ ЖИЗНЬ

НЕУЛОВИМО ТРЕВОЖНО ИЗМЕНИЛИСЬ времена — для людей, которые хотели бы работать и зарабатывать деньги. Раньше была хоть какая-то стабильность. Взять ситуацию 200 лет назад: если дедушка мой был плотником, и папа был плотником, то и я буду махать топором до скончания века, не особо задумываясь: а может, я рожден столяром?

50 лет назад можно было получить хорошее образование, потом много работать по полученной профессии, стать начальником и на пенсии передавать свой бесценный опыт студентам.

А что теперь? Сорвавшийся с цепи технический прогресс и перемены в экономике просто отменяют такое понятие, как "профессия на всю жизнь". Скажем, я в юности получил рабочую специальность "вязальщик электросхемных жгутов" и даже немного поработал в чистом цехе — белые халаты, девичий коллектив... Ну и где теперь те жгуты, те девицы? Унесло потоком в прошлое, вместе с электроприборами размером со шкаф. Нет теперь такой специальности.

Справедливости ради скажем, что в конце 19 века средняя продолжительность жизни мужчины в России составляла 30 лет. То есть взялся я за топор, помахал им лет 15, да и двинул себе на погост. А теперь — что мне делать до нынешних средних семидесяти, если сама профессия моя исчезла или, страшно сказать, надоела? Ну правда, сколько можно горланить "На-а-а-а маленьком плоту..." по провинциальным ДК?

А делать нечего, следует осознать новую ситуацию и как-то в ней вертеться. Например, как актер Джейми Фокс, который с детства развивал в себе ВСЕ имеющиеся таланты — а потому последовательно прославился как футболист, комик, телеведущий, актер музыкального кино, а теперь и как незаконный вооруженный боевик из тарантиновского "Джанго".

Ну или надо быть готовым к тому, что в середине пути, когда у тебя уже есть дети, ипотека и нездоровая печень, ты опять сядешь за парту. Кто там говорил, что в 40 лет жизнь только начинается?

P.S. Кстати, автор "Плота" Юрий Лоза не так давно окончил Московский госуниверситет экономики, статистики и информатики и защитил диплом по теме "Налоговая система Российской Федерации". В 49 лет!

Кирилл Вишнепольский

МНЭКСТРА

ДЖЕЙМИ РАЗНО-СТОРОННИЙ

ДВОЙНЫЕ ЛЮДИ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

МЭТЬЮ ФОКС

ИЗВЕСТЕН КАК: актер, звезда сериала "Остаться в живых"
КРОМЕ ТОГО: изучал экономику в Колумбийском университете. Пробует силы в качестве фотографа.

ЮРИЙ ГАГАРИН

ИЗВЕСТЕН КАК: первый космонавт Земли
КРОМЕ ТОГО: техник-литейщик, выпускник Саратовского индустриального техникума

КЕВИН ИСТМЕН

ИЗВЕСТЕН КАК: художник, автор серии комиксов о черепашках-ниндзя
КРОМЕ ТОГО: владелец и издатель журнала Heavy Metal

ВЛАДИСЛАВ РЯБИНИН

ИЗВЕСТЕН КАК: арт-директор Men's Health, сделал этот номер.
КРОМЕ ТОГО: инженер-электромеханик, выпускник МГТУ им. Н. Э. Баумана. Защитил диплом по теме "Гироскоп системы силовой стабилизации танковой пушки".

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

HUGO
HUGO BOSS

HUGO
HUGO BOSS

Красный значит вперед! Хуго Ред. Реклама. hugoboss.com

RED MEANS GO

HUGO RED

ДЖАРЕД ЛЕТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ
НОВЫЙ ДЕРЗКИЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

ПО НАПИСАННОМУ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Шел по улице, вижу — суперкрасотка. Приударил за ней вслед. Навстречу ей идет парень с розой, и она его обнимает. Быстро купил рядом шикарный букет и подвалил к ним — вручил букет ей. Очнулся в больнице с переломами и фингалом. Медсестры говорят, что это она приносит мне мандаринки. МАНДАРИНКИ!!! Ваша статья “Команда “отбой” из мартовского номера работает!!! Спасибо огромное!!!

СЕРГЕЙ, ЗАПОРОЖЬЕ (ГОРОД СУРОВЫХ МУЖИКОВ)

МН: И это она еще не видела тебя в новом пиджаке Tom Tailor, который мы дарим тебе за решительность и прямолинейный подход к нашим советам!

СОВЕТ ДА НЕЛЮБОВЬ

Как-то раз спросил совета у Арины Винтовкиной, описал свою ситуацию с девушкой и получил интересный ответ. Его напечатали в МН. А моя (на тот момент) девушка наткнулась на эту публикацию и поняла, что в ней описывается наш случай. Хоть имя под письмом стояло другое, она обвинила меня в том, что я ее не люблю, раз вынес сор из избы, и вообще опозорил ее. Дальше был скандал. Я моментально из “любимого” превратился “недоумка”, а все читатели МН в “ненормальных дебилов, которые слушают бредовые советы этого помойного издания”. Вскоре она ушла из моей жизни. Сейчас у меня крепкие отношения с новой девушкой и большие планы на будущее. И я ни разу не пожалел, что уже который год слушаю ваши “бредовые” советы.

АРТЕМ

ЗНАЙ СВОЕ МЕСТО

Сильно же меня зацепил “Мужской разговор” из февральского номера. Действительно, современная девушка совсем забыла свое главное предназначение: выносить ребенка, любить, держать дом в уюте, а семейный очаг — в тепле. Вместо этого слабый пол пытается соревноваться с нами, мужчинами: лезет в политику, занимает руководящие должности, жмет 90 кг от груди. Конечно, пока девушки по численности проигрывают, но что будет дальше, если каждый из нас не напомнит своей девушке о ее главном предназначении? Разговор-то мужской, но статью я отсканировал и отправил всем бывшим и будущим. Пусть знают, о чем еще говорят мужчины!

НИКИТА

ОТ СЕРДЦА ОТЛЕГЛО

Мне 19 лет. У меня врожденный порок сердца. В три года мне сделали операцию. По-хорошему, даже школьная физкультура мне противопоказана, не говоря уже о серьезных занятиях спортом. Но МН не дал мне сдаться! Прислушиваясь к советам, которые у вас опубликованы, я начал понемногу самостоятельно тренироваться. Отжимания, турник, брусья, легкие пробежки. Чувствовал себя замечательно. Начал правильно питаться. Кардиолог после очередного обследования развел руками — все показатели у меня были в норме. Сейчас начал заниматься в зале. Понемногу набираю вес. Но главное — чувствую себя полноценным человеком. О диагнозе напоминает только шрам на груди. Спасибо МН за здоровое сердце!

АРТУР

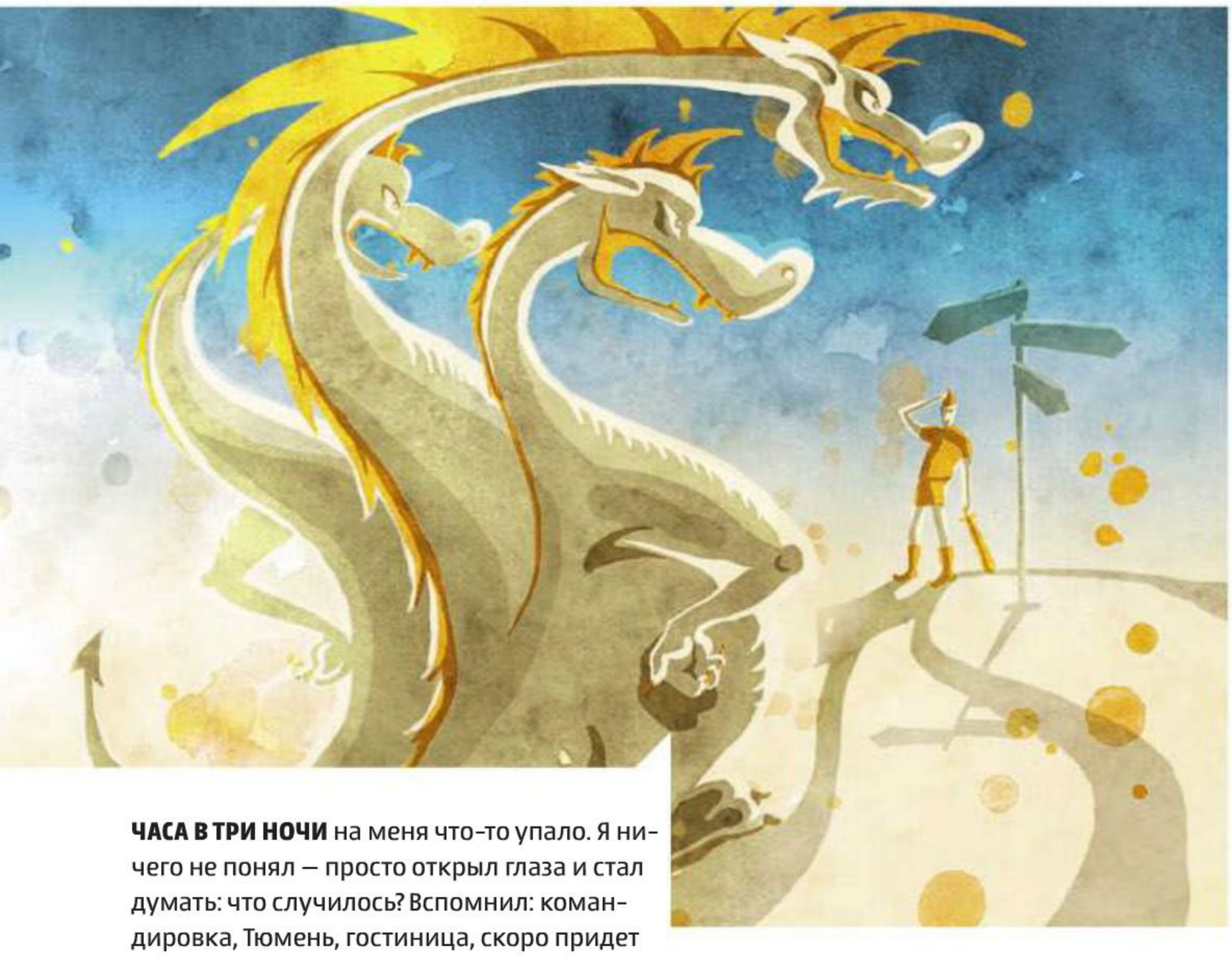
БАБУШКИН РЕЦЕПТ

Все вам пишут про себя, а я напишу про свою бабушку. Во время ВОВ, когда ей было 13 лет, бабуля работала на военном заводе. Однажды крыша завода была уничтожена после авианалета, и рабочие трудились в мороз -35°С. Вода, охлаждающая детали, буквально замерзала у них в руках. Дома бабушку ждали 2 маленькие сестры и мать, которая почти не ходила из-за болезни. Она тянула всю семью. Еды почти не было — ели кору деревьев, картофельные очистки, которые иногда находили. Паек рабочего завода был более чем скромным. После войны бабушка устроилась швеей на фабрику и дослужилась до начальницы цеха. Затем она стала депутатом, встретила мужа и уехала в другой город. В ее жизни было еще много трудностей и побед. Сейчас она — любимая мать и бабушка с детьми, внуками, правнуками. Есть чему поучиться нашему и будущим поколениям.

АЛЕКСЕЙ М.

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ или написать по адресу: mh@imedia.ru

Автор письма месяца в мае получит футболку с автографом А. Овечкина и набор Gillette Fusion ProGlide



ЧАСА В ТРИ НОЧИ на меня что-то упало. Я ничего не понял — просто открыл глаза и стал думать: что случилось? Вспомнил: командировка, Тюмень, гостиница, скоро придет такси, надо не забыть сдать ключ... И все-таки — что это на меня упало?

Что-то прохладное и тяжелое лежало на моей голове. Но оно не могло там лежать — ему просто неоткуда было там взяться! Я один, совершенно трезв, номер закрыт изнутри, надо мной только потолок, а рядом только шкаф, но это не он сейчас лежит на моей голове.

В общем, сон пропал. И вообще стало как-то тоскливо, неуютно. Я стал медленно ощупывать таинственный предмет на голове. И вдруг понял: это пальцы. Холодные человеческие пальцы...

"Мамочки", — подумал я (далее непечатно). Никого кроме меня тут быть не может. Вечер был тих и благопристоен — я работал.

От страха я одновременно вспотел и замерз. Почти перестал дышать и шевелиться. В голове стучали и ухали разные предметы, мешая сосредоточиться. Я лежал и думал: может, взять да убежать? Или спросить: "Кто здесь?" А если там человек, мягко говоря, не очень живой?

Всю свою жизнь я ищу ответ на вопрос: как реагировать на страх. Есть две стратегии — бороться и обходить. Одни уверены, что для укрепления духа нужно пережить проблему — дать отпор, сказать правду, поговорить с глазу на глаз, взлететь, прыгнуть и т.д. Другие предлагают поберечь нервы и убрать проблему с пути, изменив путь. Есть у меня знакомый музыкант, который каждую субботу ездит прыгать с мостов на веревке, чтобы победить страх высоты, — уже лет пять ездит. И есть знакомый арт-директор, который устал бояться стоматологов и теперь ремонтирует зубы только под общим наркозом. Есть барышня, которая так боится потерять над собой контроль, что пьет только в одиночестве. И есть дама, ставшая почетным донором в попытках перебороть страх перед медицинской иглой. Говорит, что переборола.

Помню, в школе я боялся второгодников Стасика и Мишу — очень уж они больно били учеников младших классов, отлавливая их по дороге домой. Такое было развлечение у Миши и Стасика. Вступать с хулиганами в бой я не решился, поэтому вычислил их "засады" и проложил путь домой так, чтобы с ними не пересекаться. А мой знакомый Вася был меньше и легче меня, но он отказался обходить центральную улицу, чтобы избежать встречи с Мишей и Стасиком, — что, мол, я трус, что ли? А через полгода он сам кому-то из второгодников выбил зуб. После этого они от нас отстали.

Так и не понял я, какая стратегия — его или моя — была ближе к победе.

Вернемся в гостиницу. Чужие холодные пальцы лежали на моей голове и ничего там не трогали. Как только я пытался представить, чьи они, эти пальцы, в голове возникали такие страшные картины, что даже дышать, и то получалось с трудом, не то что двигаться.

В похожий ступор я впадал лет до восьми, когда ситуация шла к драке. Не мог ударить обидчика по лицу. Это у меня от деда — он так и не научился бить человека по физиономии. Даже когда дядя сломал соседский сарай и сосед пришел убивать его вилами, дед не изменил характеру. Он схватил соседа за ворот, поднял его на руках и стал со всех сил трясти. За это время молодой ловкий дядя успел набить соседу морду.

Я как-то переубедил себя — в очередной драке закрыл глаза и двинул правой по вражеской роже. И сразу упали невидимые оковы.

...В общем, как бы ни было страшно, а пора действовать. Надо узнать, что за гости поселились у меня в номере. Я стал осторожно шупать загадочную руку, в итоге нащупал свое плечо и понял, что она растет из него. Рука все-таки была моя. Видимо, я ее отлежал, и она безжизненно грохнулась мне на голову.

Надо было бежать все-таки. Сразу бы все раскрылось.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ СЕРГЕЙ КОВАЛЕВ, ПСИХОЛОГ ИНСТИТУТА ИННОВАЦИОННЫХ ПСИХОТЕХНОЛОГИЙ:

Первое: чтобы ребенок не пасовал перед неминуемой агрессией со стороны сверстников или старшеклассников, нужно развивать в нем уверенность в себе. Отмечай и одобряй любые, пусть и мелкие, его (или ее, если у тебя дочь) достижения. Второе: потренируй ребенка действовать в стрессовой ситуации. Разыгрывайте с ним сценки — по очереди выступайте то в роли обидчика, то в роли защищающегося, чтобы проработать тактику. Скажем, убеди его, что в ответ на оскорбление словом или действием не надо сразу лезть в драку, но следует предупредить задиру, что случится заваруха, если тот не прекратит. Может, удастся избежать насилия, а если нет, то претензий никаких — я ведь предупреждал. Ну и покажи дитю пару приемов борьбы или бокса, если сам владеешь ими, — или отдай его в боксерскую секцию. Умение дать в глаз, когда остальные аргументы исчерпаны, лишним не будет.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

СДЕЛАЙ
СОВЕРШЕНСТВО
ВОЗМОЖНЫМ.

RUN LIGHT
RUN RIGHT

Амортизирующая вставка ABZORB® создает ощущение полета и легкости

Революционная разработка REVlite обеспечивает больше амортизации

Бесшовный дизайн кроссовка повышает гибкость и комфорт

Москва: ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16 ТЦ «Европейский», Площадь Киевского вокзала, д. 2
ТЦ «МЕГА Белая Дача», 14 км МКАД, ТРК VEGAS, 24 км МКАД; Санкт-Петербург: ТРК «Галерея»,
Лиговский пр-т, д. 30, литера А

* БЕГИ ЛЕГКО. БЕГИ ВЕРНО.

РЕКЛАМА

©2013 New Balance Athletic Shoe, Inc.

LET'S MAKE EXCELLENT HAPPEN.

Кроссовки 890v3 от New Balance

Мы переосмыслили беговые тренировки, соединив в одной модели легкость амортизирующей пены REVlite с инновационным бесшовным дизайном, непревзойденным комфортом и устойчивостью. Мы на верном пути к легкости.

new balance.com

Я ПО-ДУРАЦКИ ПОЛУЧАЮСЬ НА ВСЕХ ФОТОГРАФИЯХ, ДАЖЕ В ИНСТАГРАМЕ! КАК МНЕ СТАТЬ БОЛЕЕ ФОТОГЕНИЧНЫМ?

ОЛЕГ

МАЙКЛ ГРЕККО, ЗВЕЗДНЫЙ ФОТОГРАФ

Лицо каждого из нас несимметрично. Рассмотри внимательно свое отражение в зеркале: сначала в фас, потом немного поверни голову налево, затем направо. Увидел разницу? Если нет, попроси друга сделать три фотографии твоей физиономии в этих же ракурсах — так ты поймешь, какую его часть лучше подставлять под объектив фотокамеры. Чтобы подчеркнуть линию подбородка, во время съемки наклони голову немного вперед. А лучше попроси фотографа сделать твое фото сверху — присядь, а он пусть снимает стоя. Втяни живот, если тебя снимают во весь рост. Если сидишь, убедись, что твои плечи касаются спинки стула. Перед тем как вылетит птичка, сделай медленный глубокий вдох на четыре счета, затем на четыре счета медленно выдохни: на "четыре" ты будешь выглядеть менее зажато и более естественно. Да, и попробуй в Инстаграме фильтр lo-fi — он делает цвета насыщенней и увеличивает контраст между светлыми и темными тонами.

Только до 31 марта!

Volkswagen Jetta

Горячее предложение. Заводит без ключа!

Сейчас он здесь, прямо перед вами. Но уже скоро он может от вас уехать. Потому что сейчас Volkswagen Jetta можно купить на специальных условиях, которые не оставят вас равнодушным. Такое предложение будет действовать совсем недолго – только до 31 марта 2013 года. Если, конечно, автомобили еще останутся в наличии...

sochi.ru 2014

Срок действия предложения: с 16.01.2013 до 31.03.2013
Количество автомобилей ограничено

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (16+) Реклама

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Действительно ли облачное хранилище данных — лучшее место, куда я могу скопировать информацию со своего домашнего компьютера?

Валерий

ИРЕНА БОЖАНОВА, РУКОВОДИТЕЛЬ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ ПО ОБЛАЧНЫМ ВЫЧИСЛЕНИЯМ КОМПАНИИ IEEE COMPUTER SOCIETY

Вообще-то, облачные хранилища задумывались как средство удаленного доступа к рабочим файлам, а не как единственное хранилище. Хранить данные в "облаке", безусловно, удобно, но в подобных сервисах все же есть немало слабых мест. Специалистам понадобится еще минимум три года, чтобы заткнуть существующие дыры в системе и защитить ее от хакеров. Ты, конечно, можешь держать данные в облачном хранилище, но все же не забывай делать резервную копию на внешний жесткий диск, который ты сможешь запереть в шкафу или в сейфе, и никакие хакеры до него не доберутся. Складирование информации даже в самых безопасных системах хранения информации не так эффективно, как старое доброе регулярное копирование. Заведи привычку дублировать новые файлы на внешний носитель в конце каждого месяца.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

МНЕ БЕЗУМНО НРАВИТСЯ ДЕВУШКА (КАК ЧЕЛОВЕК И ВНЕШНЕ), НО У НЕЕ ЖЕЛТЫЕ, ХОТЯ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ. КАК МНЕ НАМЕКНУТЬ ЕЙ, ЧТО ИХ НУЖНО ОТБЕЛИТЬ?

СТАС

Не родился еще мужчина, способный намекать на подобные вещи без ущерба для женской самооценки. Поэтому настоятельно рекомендую врать. Сегодня каждая уважающая себя контора, в том числе и стоматологическая, может оформить подарочные сертификаты на любую сумму и какой угодно вид услуг. Покупаешь две штуки с указанием интересующей тебя процедуры и презентуешь один девушке под каким-нибудь безобидным соусом. Можно, например, сказать, что купоны раздавали на работе в качестве поощрения за прилежный труд. Или отдали родители, чьи керамические улыбки не нуждаются в отбеливании. Смотри сам, какая именно легенда проще срифмуется с обстоятельствами твоей жизни. Дальше всего-то и надо — предложить девушке составить тебе компанию. Если ее прошлое не таит в себе каких-нибудь душераздирающих историй с участием бормашин и стоматологических кресел, она наверняка не откажется.

МЫ С ДЕВУШКОЙ КОЛЛЕГИ, ЖИВЕМ В РАЗНЫХ ГОРОДАХ. НАЧИНАЛИ С ОБРАЩЕНИЯ НА "ВЫ", А СЕЙЧАС Я МЕЧТАЮ БЫТЬ С НЕЙ. ЕЙ 26 ЛЕТ, ЗАМУЖЕМ, ЕСТЬ ЛЮБОВНИК, НО С НИМ НЕ ЛАДИТСЯ. НЕДАВНО ПРИЕЗЖАЛ К НЕЙ В ГОСТИ С НОЧЕВКОЙ — КАК КОЛЛЕГА. ОНА ПРИСТАВАЛА КО МНЕ, НО ДО СЕКСА ДЕЛО ТАК И НЕ ДОШЛО. ГОВОРИТ, ЧТО ГОТОВА УЙТИ ОТ МУЖА, НО ЕЙ НУЖЕН СТИМУЛ. СНЯЛ КВАРТИРУ В ЕЕ ГОРОДЕ, СКАЗАЛ, ЧТО ЖДУ ЕЕ ТАМ, НО ОНА НЕ ПРИШЛА. ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Александр

Похоже, твою подругу устроил бы один вариант: если бы она, как в сказке про Белоснежку, куснула отравленный фрукт, на время впала в летаргический сон, а проснувшись, обнаружила в паспорте аннулированный штамп о старом браке и свеженький о новом — с тобой. И проснуться она бы хотела не абы где, а непременно в замке — меблированном, взятом не в ипотеку, а за наличные, и записанном на ее имя. Скажу как есть. То, что девушка ошиблась в выборе не только мужа, но и любовника, это ее проблема. Все ее поведение — начиная с вашего недосекса и заканчивая этим ее "нужен стимул" — указывает на то, что она мечтает свалить на кого-то решение собственных проблем. А ты, весь из себя такой влюбленный и сумасбродный, подходишь на роль этого "кого-то" как нельзя лучше. Прежде чем начнешь разгребать наломанные ею дрова, подумай: оно тебе надо?

КАК ЖЕНЩИНЫ ОТНОСЯТСЯ К ЛЫСЕЮЩИМ ИЛИ ЛЫСЫМ МУЖЧИНАМ? РЕЧЬ НЕ О ТОЛСТЫХ И ЛЫСЫХ ДИРЕКТОРАХ НЕФТЕПЕРЕРАБАТЫВАЮЩИХ ЗАВОДОВ, А О ПРОСТЫХ СМЕРТНЫХ.

Валерий Литвин

Тут важно, как сам мужчина относится к собственной лысине: носит ее с достоинством и даже некоторым вызовом или робко прячет под шляпой, пытается закамуфлировать шиньоном и компенсировать пышными усами. К мужчинам из первой категории женщины относятся с симпатией. Такому парню мы зачастую склонны приписывать особую мужественность и отсутствие комплексов — ведь чтобы так явственно выделяться на фоне армии обычных мохнатых самцов, нужно быть крайне уверенным в себе и смелым типом. Кроме того, бытует мнение, и я знаю многих девушек, которые его разделяют, что обладатели голых черепов обычно обладают какими-то совершенно выдающимися эротическими талантами. Главное — не застревать в категории "лысеющих" и скорее становиться бескомпромиссно лысым. Колышущиеся на макушке три пера выдадут, с какой нежностью и трепетом ты к ним относишься, и это здорово подпортит брутальный имидж.

HONDA
The Power of Dreams

НОВЫЙ ACCORD

ВСЕ ГРАНИ УДОВОЛЬСТВИЯ

от 1 149 000 руб.*

Новый Accord вызывает неподдельное восхищение. Представьте комфорт седана уровня бизнес-класса, ощущение динамики от нового двигателя, созданного по технологии Earth Dreams,** и великолепно настроенного шасси. Ваш путь освещают уникальные светодиодные фары. Вы сидите в просторном салоне из материалов высокого качества. В этом автомобиле все сделано именно для Вас. Управление системой навигации и мультимедиа осуществляется одним движением пальца при помощи сенсорного дисплея, а вся информация выводится на второй дисплей. Куда бы Вы ни отправились, новый Accord позволит Вам раскрыть все грани удовольствия от вождения.

Реклама

8-800-555-7711

пройти тест-драйв

WWW.HONDA.CO.RU

FACEBOOK.COM/HONDARUSSIA

* Представлена комплектация 2.4 AT Elegance.

** Земные Мечты.

У моего брата преддиабет. Может ли и мне это грозить?

Александр

ФРЕДРИК КРЕМЕР, ЗАВ. ОТДЕЛЕНИЕМ ЭНДОКРИНОЛОГИИ, ГЕРОНТОЛОГИИ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ МЕДИЦИНСКОЙ ШКОЛЫ СТЭНФОРДСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Если твой родной брат имеет такой диагноз, то ты действительно находишься в группе риска — вероятность развития у тебя болезни выше, чем в среднем по популяции. Тебе (и, безусловно, твоему брату тоже), скорее, нужно задуматься не о ДНК, а об ИМТ (индексе массы тела), чтобы не заработать диабет. В первую очередь тебе необходимо поддерживать в норме свой вес: занимайся спортом три раза в неделю. Результаты трехлетней программы профилактики диабета показывают: физическая нагрузка, которой уделяется в среднем всего лишь 150 минут в неделю, способствует снижению риска развития диабета на 58%. Если на гены ты повлиять не можешь, то следить за собственным телом тебе под силу. Тем самым ты получишь шанс остаться здоровым.

ВОТ ВЫ ГОВОРИТЕ, ЧТО ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ТВОРОГ, РЫБУ, ФАСОЛЬ И Т.Д. Я ЖЕ СЛЫШАЛ, ЧТО, НАПРОТИВ, СТОИТ ИЗБЕГАТЬ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ СОДЕРЖАТ ФОСФОР. КАК БЫТЬ?

Леонид

ЖАНИН ЛЕОН, ДИЕТОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА В КЛИВЛЕНДЕ

В фосфоре есть как польза, так и вред. Что бы там о нем ни говорили, он является важным питательным веществом, способствующим нормальному обмену веществ в клетках. С этой точки зрения орехи, цельные зерна, молочные продукты, безусловно, полезны. Другое дело, что избыток фосфора в крови может привести к кальцификации сосудов и к осаждению солей фосфата кальция в сердце, почках, легких. Рекомендуемая дневная норма фосфора — 700 мг, это, к примеру, 250 граммов тунца. И ничего страшного нет в том, что он входит в состав многих продуктов. Но если в составе присутствует фосфат (используется для усиления вкуса, например, в фастфуде), то лучше пройти мимо них.

Несмотря на то, что у меня есть жена, я мастурбирую каждый день. Со мной что-то не то?

Ник

БАРРИ МАККАРТИ, СЕКСОПАТОЛОГ, ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ АМЕРИКАНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Если самоудовлетворение для тебя является более захватывающим и приятным процессом, чем секс с супругой, то здесь действительно что-то не так (в тебе или в ней — нужно разбираться). Но в том случае, если интимная жизнь с женой тебя устраивает не меньше, чем твоя сольная программа, все в порядке. Мастурбация может поспособствовать открытию новых ощущений, которые ты потом сможешь испытать со своей партнершей, — рассказав ей о них или показав, как сделать тебе приятно.

КОРОТКО

ЧТО ДЕЛАЕТ СОЧЕТАНИЕ ВИНА И СЫРА ТАКИМ ПРИЯТНЫМ И НЕЗАБЫВАЕМЫМ?

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ВКУСА

Камамбер и каберне — как инь и ян пищевого мира. Их совместимость объясняется тем, что нашим рецепторам нравится сочетание жирных продуктов (сыра), которые смазывают ротовую полость, и вяжущих (вина), которые немного ее подсушивают. Подобный сбалансированный вкус нашим рецепторам дарят такие пары, как пиво и чипсы, гамбургер и соленый огурец, сашими и имбирь.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.renault.ru

RENAULT DUSTER
4x4 ДЛЯ ВСЕХ

СИСТЕМА НАВИГАЦИИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ[1]

ВМЕСТИТЕЛЬНЫЕ САЛОН И БАГАЖНИК

ВЫСОКИЙ КЛИРЕНС

ОТ 469 000 РУБЛЕЙ[2]

RENAULT QUALITY MADE**

НОВЫЙ RENAULT DUSTER — надежный и доступный внедорожник.

- Интеллектуальная система полного привода[3]
- Широкая линейка двигателей: бензин 1.6 16V и 2.0 16V, 1.5 DCi
- Внедорожная геометрия кузова
- Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[4]

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

[1]Доступна как опция для версий Privilege (Привилеж) и Luxe Privilege (Люкс Привилеж). [2]Цена на версию Authentique (Аутентик) 1.6 4x2 МКП5 без учета стоимости окраски металлик. Предложение действительно с 01.03.2013 по 30.04.2013 у официальных дилеров Renault. Количество автомобилей у дилеров ограниченно. Дополнительная информация по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. [3]Доступна для полноприводных версий. [4]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/БЕГ

Я ПРИДУ С ПОДРУГОЙ

В октябре 2011 года Елизавета Савлинис уже забегала к нам на съемку – босиком, топлес... В общем, мы были впечатлены: попросили ее заходить еще. Что ж, Савлинис выполнила обещание, причем появилась в дверях редакции не одна – с партнершей по сборной России Ксенией Задориной и с продолговатым снарядом длиной около тридцати сантиметров, при ближайшем рассмотрении оказавшимся эстафетной палочкой. О передачах мы и решили поговорить.

КСЕНИЯ ЗАДОРИНА
ВОЗРАСТ: 26 ЛЕТ
РОСТ: 176 СМ
ВЕС: 63 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ В ЭСТАФЕТЕ (2010, 2011)

ЕЛИЗАВЕТА САВЛИНИС
ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ
РОСТ: 175,5 СМ
ВЕС: 61 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА РОССИИ 2011 ГОДА, ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ 2012 В ЭСТАФЕТЕ 4*100 М

1. Сколько передач у вас в машинах?

Е.С.: Вообще-то не задавалась этим вопросом. Но раз вы спросили, сейчас посмотрю в Яндексе... О! У моей ласточки – Mitsubishi ASX – 5-ступенчатая автоматическая коробка передач. Теперь буду знать!

К.З.: У меня в машине коробка-“автомат”: 5 передач и R – “Ракета”.

2. Какие передачи вы любите смотреть по телевизору?

Е.С.: Люблю Урганта, Познера, “Человек и закон” и всякие кулинарные шоу.

К.З.: У нас индивидуальный вид спорта, и интересы у всех разные. Мне нравятся кулинарные шоу и развлекательные программы с участием Ивана Урганта.

3. За праздничным столом вы можете позволить себе 4 по 100 или, может быть, 4 по 200?

Е.С.: Могу себе позволить ровно столько, сколько мне нужно для праздничного настроения. Напитки могут быть разные. Например, на сборах в Португалии любим отмечать праздники под открытым небом у гриля – жарим морские деликатесы и запиваем местным молодым вином.

К.З.: Основное событие сборной, которое мы отмечаем все вместе, – это окончание соревнований. Здесь у каждого своя эстафета.

4. Быстро ли передается грипп в сборной команде по эстафете?

Е.С.: У симпатичных и незамужних быстро!

К.З.: Так же быстро, как и эстафетная палочка.

5. Шпаргалки хорошо умеете передавать?

Е.С.: В школе я часто списывала со шпаргалок. Один раз меня разоблачили, но когда учительница увидела, какую огромную шпору я написала (полночи ее готовила), она смягчилась – сказала, что пока такую напишешь, все выучишь.

К.З.: Я никогда не списывала, но однажды на физкультуре помогла отличнику сдать норматив, за это он решил мне контрольную по физике. Вот такая взаимовыручка!

6. 28–30 см – это оптимальный размер?

Е.С.: Это очень подходящий размер – удобно держать.

К.З.: Да, размеры эстафетной палочки такие, что и передавать удобно, и бежать.

7. Готовы ли вы передать бывшего парня подруге?

Е.С.: Вообще, все мои подруги с кавалерами, ну а если кому-то очень надо... то я не жадная.

К.З.: Мужчина – не эстафетная палочка, чтобы его передавать. Мужчин любить надо!

ФОТО: ANDY TASHER(A.B.A. GROUP), MAKE UP: ОЛЬГА ПОПОВА

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

5 ЛЕТ ГАРАНТИИ 120 000 км*

EURO NCAP FOR SAFER CARS
www.euroncap.com
TEST 2012

Золотой Клаксон 2012

Всегда на опережение

НОВЫЙ SANTA FE

facebook.com/hmcis

vk.com/hm_cis

www.hyundai.ru

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ HYUNDAI ПО РОССИИ: 8-800-333-71-67

РЕКЛАМА. *Официальный дистрибьютор Hyundai Motor Co. — компания ООО «Хендэ Мотор СНГ» — продлевает гарантию производителя до 5 лет или 120 000 км пробега (в зависимости от того, что наступит раньше) на механизмы двигателя и детали коробки передач за исключением навесного оборудования, учитывая ограничения, изложенные в сервисной книжке. Данная гарантия распространяется исключительно на импортные автомобили, ввезенные на территорию РФ компанией ООО «Хендэ Мотор СНГ» после 1 апреля 2009 г. Датой начала гарантии является дата передачи автомобиля официальным дилером первому покупателю.

ОГОНЬКУ НЕ НАЙДЕТСЯ?

ОТРЯХНУВШИСЬ ОТ СНЕГА И ВЫСУШИВ НОГИ ПОСЛЕ ВЕСЕННИХ ЛУЖ, МЫ НАЧИНАЕМ БОРЬБУ С ОПАСНЕЙШИМ ВРАГОМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА — РУТИНОЙ И ОДНООБРАЗИЕМ. ЗАЖИГАЙСЯ!

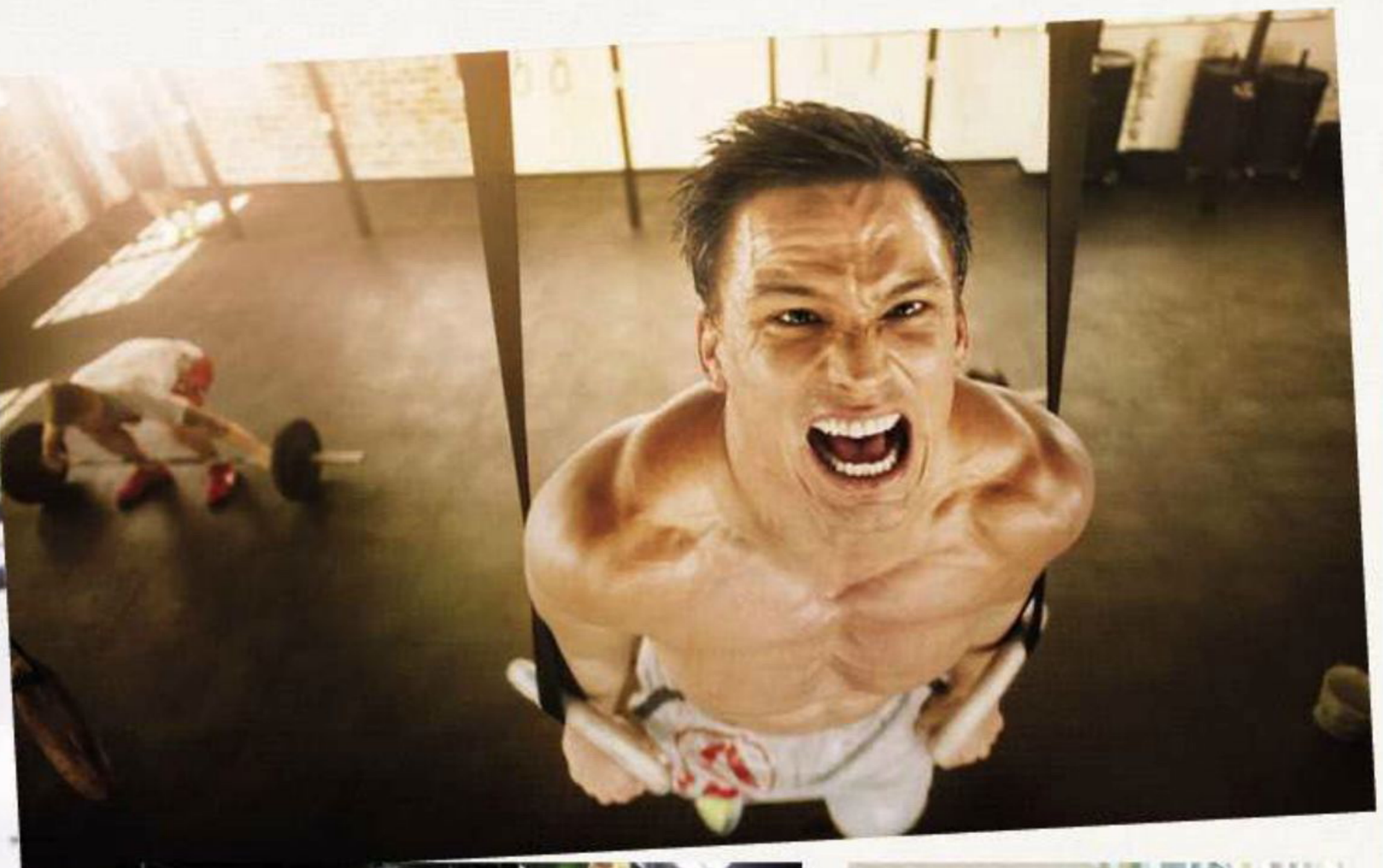
Тот, кто скажет, что никогда ничего не хотел поменять в своей жизни, пусть бросит в нас гантель! Но что обычно происходило после того, как многие из нас давали себе обещание бегать по утрам, отказаться от какой-нибудь вредной привычки, сесть на диету, сменить работу на более интересную или наконец встретиться со старым другом, которого уже не видели сто лет? Да ничего. Находилось такое количество "но", что реализация задуманного переносилась на неопределенный срок. Снова и снова.

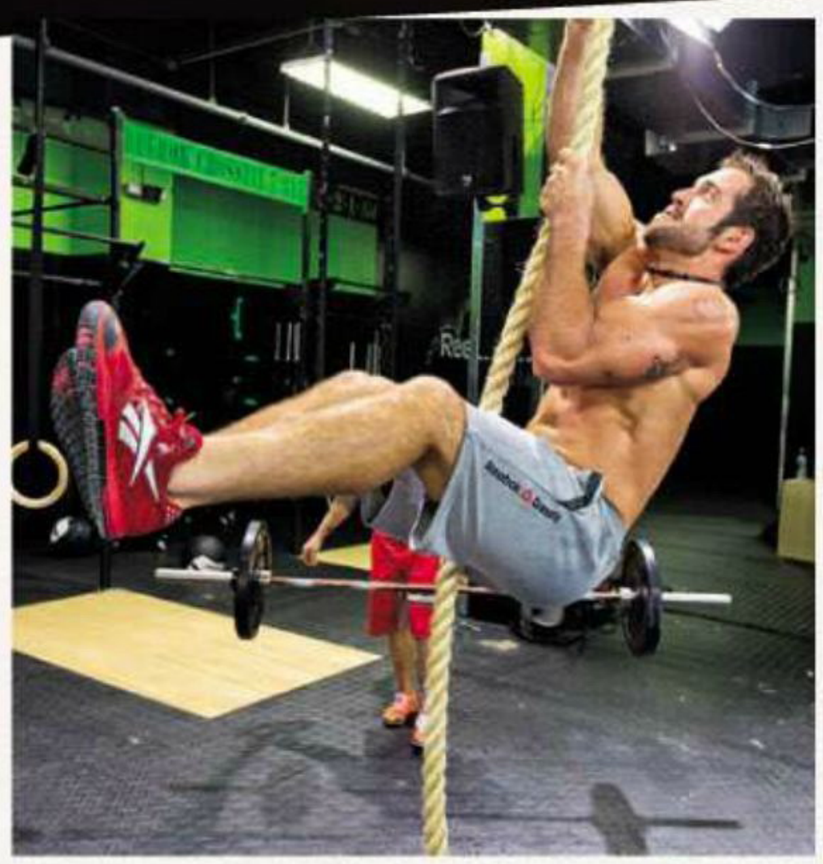
Уже всем должно быть ясно, что все эти "с понедельника", "с первого числа", "с начала лета", "после вступления России в ВТО" не работают. И не работали никогда. Очевидно, что пора действовать прямо сейчас. В эту же секунду. Пусть это будет несколько авантюрно, но лучше что-то сделать и потом гордиться тем, что ты хотя бы попытался, чем жаловаться на обстоятельства и сидеть, поджав свой потенциал, тихо себя ненавидя.

Мы долго думали, какой же пинок будет самым действенным для тех, кто не может вылезти из кокона однообразия и рутины. Уговоры-то уже не помогают. И тут компания Reebok предложила идею — нерешительность и зашоренность нужно лечить спортом. Конечно, странно было бы, если б фитнес-бренд предложил гомеопатию и электрофорез, но не торопись зевать: "Ну, все ясно, как будто я этого не знал! Я и так хожу в качалку три раза в неделю". Идея здесь гораздо глубже. Для начала нужно в себе разжечь огонь. Ну а поскольку мы не курим, и спичек у нас с собой нет, будем делать это более изощренным способом. Главное, чтобы у тебя был запал.

Чтобы вылезти из такой привычной и уютной, обитой коврами, зоны комфорта, тебе нужно не просто купить или продлить абонемент в фитнес-зал, а посмотреть, как можно сделать рутинные тренировки разнообразнее. Как в жизни, так и во время тренировочного процесса, однообразие приводит к снижению интенсивности (а зачем напрягаться, я и так знаю, как все делать), мотивации (пожалуй, завтра можно и пропустить тренировку) и, конечно, результатов (ну, на сегодня и так пойдет, я же знаю, что я умею лучше). Действуя по накатанной, ничего не меняя, ты обманываешь сам себя. Одни и те же тренажеры, одни и те же упражнения. Одни и те же люди вокруг.

Хорошим лекарством против однообразия и скуки, например, может быть Кросс-Фит. Если ты еще не в курсе, это система всесторонней физической подготовки. Она состоит из постоянно меняющихся функциональных движений, для выполнения которых нужно выложиться на сто, а нередко и на все двести процентов. Звучит скучновато, но как только ты на себе





КРОССФИТ И ВСЕ, ВСЕ, ВСЕ

Предлагаем тебе немного размяться (если ты не делал этого раньше).Вот как обычно строятся тренировки в КроссФите:

Первый день – упражнения на силу.
Второй день – упражнения на силовую выносливость.
Третий день – кардиотренировки.
Четвертый день — отдых.
Ты можешь разработать и свою программу. Начни с базовых упражнений: становая тяга, взятие на грудь, приседания, жимы, толчок и рывок. Не забывай силовые упражнения чередовать с гимнастическими: подтягивания, отжимания, подъемы по канату, подъемы корпуса, махи. Ну и, конечно же, бегай (пока — как умеешь, дальше мы тебя научим). Смешивай эти элементы в разные комбинации пять-шесть дней в неделю. Выполняй комплексы упражнений быстро и интенсивно. Помни, что однообразие — твой главный враг!

испытаешь, что же это на самом деле такое, скучать точно не будешь.

Количество упражнений, которые можно выполнять в рамках КроссФита, сосчитать невозможно. Единой рекомендованной программы нет. Это дает возможность придумывать ее каждый раз самому. Суть тренировки заключается в том, чтобы обязательно выполнить заданный перечень упражнений. Как ты это будешь делать — твои проблемы. Не можешь отжаться от пола — отожмись от скамейки, не идут подтягивания — подтягивайся с прыжком. Умри, но сделай. Это, с одной стороны жесткое, а с другой — вполне себе гуманное правило позволяет включить КроссФит в свой график каждому, вне зависимости от возраста, уровня подготовки, опыта и пола.

Заниматься можно в любое время, в любой компании и в любом месте. И у тебя здесь не получится сослаться на нехватку времени — тренировка займет не больше 30 минут в день.

Отличный повод вылезти из зоны комфорта в большую жизнь.

Живи с огнем!

Запиши себе в смартфон (в ежедневник, в паспорт, на лоб) несколько правил, которым нужно следовать, чтобы жизнь не казалась унылой и несправедливой.

1 Развивай в себе таланты и умения. Если ты умеешь что-то делать лучше других, доводи это до совершенства. Чтобы стать первым хоть в чем-то (даже если речь идет о собирании кубика Рубика или игре в пинг-понг).

2 Будь активным участником жизни. Регулярно открывай для себя что-то новое, интересуйся тем, что происходит вокруг, а не игнорируй это. Не призываем тебя начать разбираться в квантовой механике, но быть в курсе значимых событий ты должен.

3 Не подстраивайся под обстоятельства, если ты сам в силах что-то изменить. Сломалась машина, ушла последняя электричка, ураганом снесло твой фитнес-зал? Это еще не повод отказываться сегодня от тренировки.

4 Никогда не сдавайся. Легко сказать. Но речь не о том, чтобы бросаться под пули в любой ситуации и делать все через не могу. Просто старайся находить положительные стороны в кризисных ситуациях. Бросила девушка? Зато теперь у тебя их может быть сразу несколько!

5 Не останавливайся на достигнутом. Особенно, если ты понимаешь, что можешь превзойти собственный результат. Если кажется, что ты уперся в потолок, переходи туда, где кровля повыше.

6 Не бери на себя больше, чем нужно, чтобы не надорваться. Не стоит вешать на гриф блины по 10 кг, если не уверен, что возьмешь вес (в прямом и переносном смысле). Ты нам нужен здоровым и невредимым.

7 Просыпайся с желанием поскорей начать новый день. Мы не призываем проживать каждый день как последний (хотя утром в понедельник действительно есть ощущение, что наступает конец света). Просто ставь себе четкие цели и задачи. И не трать время на всякую фигню вроде соцсетей — твои бывшие одноклассницы уже давно превратились в тучных теток, и тратить на них время — бессмысленно.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МН'15 ИСТОРИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать этот факт, в том числе и с помощью этой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — о наших читателях.

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ! ПЕРВЫЙ ВЫПУСК "ГИДА ПО ТЕХНИКЕ":

НОМЕР: **46**
ТИРАЖ: **133 000**
ОБЪЕМ: **158 СТРАНИЦ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **АВГУСТ 2002 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **НИКОЛАЙ УСКОВ**

"Компакт-кассета как носитель музыкальной информации умерла. Умерла — это значит, что в разработку аппаратуры больше не вкладываются деньги. Дорогие аппараты не пользуются массовым спросом, а крупные производители ориентированы именно на него. Остались лишь самые простые и дешевые кассетники. Так что же тебе делать? Доставать кошелек! Покупать автомобильный CD-чейнджер и начинать собирать коллекцию компакт-дисков".

СОВЕТ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Получить страховой полис (стр. 50): "Если не хочешь париться в очереди среди ветеранов Первой мировой войны и изумляться, почему врач пристально разглядывает твое горло, хотя ты жаловался на лодыжку, обзаведись медицинской страховкой, включающей возможность госпитализации. В лучшем случае ты сэкономишь на аспирине и касторке, в худшем — на ритуальных услугах".

САЙТ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

menshealth.com.ru (стр. 21): "У нас появился свой сайт. Щелкнув мышью по волнующим словам "Лучшее из старого", ты сможешь прочитать статьи из прошлых номеров, классифицированные по рубрикам. И не думай, что мы остановимся на достигнутом: теперь сайт с каждым днем будет становиться все правильней и правильней".

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ АВГУСТА 2002 ГОДА

3 АВГУСТА

Новорожденная европейская валюта стремительно растет в цене и по котировкам почти приблизилась к доллару: на 3 августа установлен курс в 31,10 рубля за 1 евро (курс $ — 31,55 рубля). В январе, когда состоялась премьера наличного евро, его курс колебался в пределах 26–27 рублей.

10 АВГУСТА

Паводки в Европе, вызванные продолжительными ливнями, переросли в крупнейшее наводнение на ее территории за последние 100 лет. За несколько дней под водой оказались значительные части Чехии, Словакии, Германии, Австрии, Франции, Швейцарии, Польши, Италии, Испании, Румынии, Молдавии, Венгрии и Сербии. Наводнение унесло жизни 230 человек.

13 АВГУСТА

Президент России Владимир Путин подписал указ "Об утверждении общих принципов служебного поведения государственных служащих". Им, например, предписывалось "исключать действия, связанные с влиянием каких-либо личных, имущественных (финансовых) и иных интересов". Это был не первый, но и далеко не последний указ Путина, который чиновники откровенно проигнорировали.

Реклама

* КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО 2013 ** Вдохновение: горячая острота

SPRING - SUMMER
COLLECTION 2013*

swatch

МН'15 ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Ты, может быть, не знал, а Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Таиланд.

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH THAILAND
ТИРАЖ: **100 000**
ИЗДАЕТСЯ: **С 2006 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ЧАТЧАВИН УНХАНУН
НОМЕР:
АВГУСТ 2012 ГОДА

СТРАНА: ТАИЛАНД

ПЛОЩАДЬ: 514 000 КВ. КМ (51-Я В МИРЕ)

СТОЛИЦА: БАНГКОК

КЛИМАТ: СРЕДНЕГОДОВАЯ ТЕМПЕРАТУРА В БАНГКОКЕ +28°С. ВСЕМИРНАЯ МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ЭТО САМЫЙ ЖАРКИЙ ГОРОД МИРА

ФОРМА ПРАВЛЕНИЯ: КОНСТИТУЦИОННАЯ МОНАРХИЯ. КОРОЛЬ ПУМИПОН АДУЛЬЯДЕТ ПРАВИТ УЖЕ 66 ЛЕТ — ДОЛЬШЕ, ЧЕМ КТО-ЛИБО ИЗ НЫНЕ ЖИВУЩИХ МОНАРХОВ

ЛЕТОИСЧИСЛЕНИЕ: СОГЛАСНО БУДДИЙСКОМУ КАЛЕНДАРЮ, ПО КОТОРОМУ ЖИВУТ ТАЙЦЫ, СЕЙЧАС В ТАИЛАНДЕ ИДЕТ 2556 ГОД

СУВЕРЕНИТЕТ: ТАИЛАНД — ЕДИНСТВЕННАЯ СТРАНА В ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ, КОТОРАЯ НИКОГДА НЕ БЫЛА НИЧЬЕЙ КОЛОНИЕЙ

НЕДВИЖИМОСТЬ: 1 КВ. М. ЖИЛЬЯ В ЦЕНТРЕ БАНГКОКА СТОИТ $4,2 ТЫС., ДОМ У МОРЯ ПЛОЩАДЬЮ 200 КВ. М. НА ОСТРОВЕ ПАТТАЙЯ СТОИТ 150 000 ЕВРО (ПРИМЕРНО СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО ДВУШКА С ЧЕРНОВОЙ ОТДЕЛКОЙ В ВОРОНЕЖЕ С ВИДОМ НА ВОРОНЕЖСКОЕ ВОДОХРАНИЛИЩЕ)

КАРЬЕРИСТЫ: ТАИЛАНД ЗАНИМАЕТ ПЕРВОЕ В МИРЕ МЕСТО ПО КОЛИЧЕСТВУ ЖЕНЩИН-БОССОВ — ОНИ ЗАНИМАЮТ 45% РУКОВОДЯЩИХ ДОЛЖНОСТЕЙ В СТРАНЕ (БЫЛИ ЛИ ОНИ РАНЬШЕ МУЖЧИНАМИ, НЕ УТОЧНЯЕТСЯ)

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

“Многие слышали про инь и ян, которые, взаимодействуя друг с другом, представляют собой две фундаментальные силы, сохраняющие гармонию во Вселенной. Мы расскажем, как поддерживать это равновесие в своем теле. Важно уделить внимание правильному питанию. Инь в твоем рационе — это бананы, груши, ананасы, кокосовые орехи, тофу, крабы, вареное утиное мясо, устрицы. Ян — это травяные добавки и специи: перец, имбирь, черный кунжут, кориандр, а также жареная на гриле говядина или курица. Эти продукты, съеденные в правильной пропорции, позволят установить гармонию внутри тебя. Запей все белым чаем с хризантемой, и настанет спокойствие”.

ФАКТЫ О СТРАНЕ

44% тайских женщин хотя бы раз в жизни становились жертвами насилия.

$55 стоит чашка кофе, который тайцы делают из зерен, съеденных, переваренных и “отложенных” слонами. Вкус напитка характеризуется как цветочно-шоколадный, с нотками молочного шоколада, ореха и оттенками специй и бузины.

По неофициальным данным, в Таиланде более 300 тысяч катоев (мужчин, сменивших пол на женский). Из десяти “красавиц”, предлагающих свои секс-услуги, только пять — реальные женщины.

40% отцов и 66% матерей принимают либо поддерживают решение своего ребенка изменить пол, гласят результаты опроса, проведенного среди тайцев сотрудниками педагогического факультета Университета Гонконга.

LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
Москва, С.-Петербург, Нижний Новгород,
Екатеринбург, Казань, Ростов-на-Дону,
Самара, Краснодар, Сургут, Пермь,
Воронеж, Челябинск, Тюмень,
Уфа, Калининград, Сочи

*Нетрадиционный шик. **80 лет успеха.

Реклама

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: Обычно мы ставим на обложку звезд кино и спорта. Но раз в пять лет, отмечая очередной юбилей, мы зовем украсить журнал нашу главную звезду — читателя. Проблема, однако, в том, что только у российского издания МН — 1,4 млн постоянных читателей (данные TNS Russia). Всех на обложку не поставишь, придется выбирать.

ЧТО Ж, ВНИМАНИЕ — КОНКУРС!

1 Что нужно

Ты — подтянут, ухожен, невозмутим и уверен в себе. Ты живешь в России, тебе уже исполнилось 18 лет (пусть даже это приятное событие произошло лет пятнадцать назад). Тогда ты нам подходишь. До 24 апреля 2013 года загрузи свои фотографии (лучше без майки) и рассказ о себе на www.mhealth.ru/sp/hero/. Если ты пройдешь первоначальный отсев, устроенный придирчивым жюри, твоя страничка появится на нашем сайте.

2 Что дальше

25 апреля стартует голосование, которое продлится 50 дней. Ты сможешь провести предвыборную кампанию на нашем сайте, как — мы тебе расскажем. Голосование будет закрыто в 23:59 13 июня 2013 года.

3 Что в итоге

На следующей после голосования неделе редакционное жюри изучит профайлы пяти финалистов и определит их место в журнале: кто-то украсит собой рубрику "Персональный тренер", кто-то станет моделью модной съемки, ну а один счастливчик — попадет на обложку. Результаты будут объявлены на Mhealth.ru 20 июня 2013 года. Номер журнала, героями которого стали наши лучшие читатели, — сентябрьский по счету — выйдет в продажу 13 августа.

ВОТ, КТО МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НА ОБЛОЖКЕ:

Алексей Салюков, Москва

Владимир Ильинский, Москва

Данила Забара, Липецк

Антон Величко, Хабаровск

Иван Вахирев, Санкт-Петербург

Илья Шабаш, Москва

Михаил Лебедев, Петропавловск-Камчатский

Максим Биленко, Екатеринбург

Павел Николаев, Чебоксары

Ярослав Брычев, Воскресенск

TURBINE XL, A1050/1

DOUBLE ROTOR
TECHNOLOGY**

MADE BY MOVEMENT*

PERRELET
1777

Создатель автоматических часов

FONDATION DE LA
HAUTE HORLOGERIE

WWW.PERRELET.COM

LPI LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

реклама *Созданный движением **Технология двойного ротора

Москва: бутик **"SUBLIME"**, ГУМ, Красная пл., 3, (495) 620-33-11; бутик **"SUBLIME"**, ТЦ Весна, Новый Арбат, 19/1, (495) 543 987; бутик **"CASSAFORTE"**, Столешников пер., 14, (495) 411-76-54; бутик **"CASSAFORTE"**, ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, (495) 937-53-94; бутик **"CASSAFORTE"**, ТЦ "СФЕРА", ул. Новый Арбат, 36, стр. 3, (495) 690-74-49; бутик **"LOUVRE"**, гостиница "Ритц-Карлтон", Тверская, 3, (495) 981-42-82; салон "ТАЙМ АВЕНЮ", Петровка, 17/1, (495) 621-96-33; салон "ТАЙМ АВЕНЮ", ТЦ Атриум, Земляной вал, 33, (495) 937-62-05. **Санкт-Перербург:** салон "СТАТУС", Литейный пр-т, 27, (812) 327-25-00. **Екатеринбург:** салон "СТУДИЯ ВРЕМЕНИ", ТЦ Гермес Плаза, Малышева, 16, (343) 385-02-11. **Сочи:** салон "Имидж", Воровского, 4, (8622) 66-50-82. **Ростов-на-Дону:** салон "18 КАРАТ", Чехова пр., 35/30, (863) 250-11-11. **Ставрополь:** "СТИЛЬ ТАЙМ", Джержинского, 133, (8652) 26-03-57. **Тюмень:** салон "ТИК-ТАК", Республики, 131, (3452) 44-18-77. **Красноярск:** салон "ГРИНВИЧ", ТЦ Планета, 9 мая, 77, (3912) 76-87-37. **Кемерово:** салон "СТЕРХ", Советский пр-т, 33, (3842) 25-37-27. **Калининград:** салон "ЧАСЫ ЖЕНЕВЫ", ТЦ Кловер Сити, пл. Победы, 10, 1 этаж, (4012) 59-31-21. **Новосибирск:** бутик "ROSCO SHELLY", Кирова, 27, (383) 266-04-64.

Legends begin at the Source

GERMANY'S PREMIUM MINERAL WATER*

Когда речь идёт о нашей жизни - компромиссов быть не может: только лучшее достойно нас. Кельты и древние римляне следовали именно этому принципу, когда впервые попробовали чистейшую минеральную воду из источника в самом сердце Германии. Они поняли, что нашли нечто уникальное - поистине дар природы.

Именно тогда и родилась легенда - минеральная вода Selters, которая стала гарантией крепкого здоровья и признаком хорошего вкуса.

Уникальный сбалансированный минеральный состав Selters открыл ей двери в лучшие дома Парижа, Москвы и Санкт-Петербурга. Именно эта вода поставлялась к столу русских царей. С тех пор как Selters стала упоминаться в многочисленных произведениях русских литературных классиков, таких как Толстой, Чехов, Достоевский и продаваться в аптеках, в России её стали называть «сельтерская» или «зельтерская».

Сегодня Вам не обязательно идти в аптеку, чтобы купить Selters - международно-признанную минеральную воду из Германии. Вы легко найдёте её в магазинах и лучших ресторанах. Для Вашего наслаждения.

Selters. The Source.**

www.selters-water.ru

* Легенды начинаются с источника
Премиальная минеральная вода из Германии
** Источник

Реклама

SELTERS
ORIGINAL
SELTERS
AUS SELTERS AN DER LAHN
CLASSIC
Original Selters - Natürliches Mineralwasser
aus Deutschlands legendärer Quelle
mit Kohlensäure
ORIGINAL
SELTERS
AUS SELTERS AN DER LAHN
The Source**

МОЯ ДЕВУШКА ЛЮБИТ ТРУБКУ

Женщина и телефон — вещи неразлучные, как мороз и солнце, пиво и пена, Стас и Михайлов. Несколько фактов, связанных с этой вечной темой, — здесь и сейчас.

1

Каждая десятая барышня в возрасте от 18 до 35 лет отвечает на звонки во время секса. Кое-что объясняет тот факт, что все, кто принял участие в исследовании, были матерями.

2

Британские антропологи отмечают, что современные средства коммуникации словно нарочно заточены под женщин. Вот вспомни: если встречаешься ты, то “с друзьями”, если она — то “с подругой”. Женщины вообще предпочитают дружбу тет-а-тет, и телефоны предоставляют им возможность дружить и общаться один на один везде и всегда.

3

Неизвестно, сколько женщин используют телефон в качестве вибратора для самостоятельных утех, но найти вспомогательные приложения вроде iBrate или MiBrator не составляет никакого труда. Если ты не знал, гораздо больше телефона для подобных дел подходит бритвенный станок с вибрацией. (Без лезвия, само собой.)

4

Ученые из Йельской медицинской школы подтвердили-таки расхожее женское опасение: да, излучение мобильного телефона может неблагоприятно сказаться на будущем ребенке беременной женщины. Доказано это, как водится, на мышах в положении.

5

Из смартфонов девушки до сих пор предпочитают iPhone. На втором месте устройства на базе Android. У нас, мужиков, обратная ситуация — нам больше нравится Android.

ИСТОЧНИКИ: ВЦИОМ, BUSINESSINSIDER.COM, DAILYMAIL.CO.UK, SCIENTIFICAMERICAN.COM

ФОТО: PICDESK

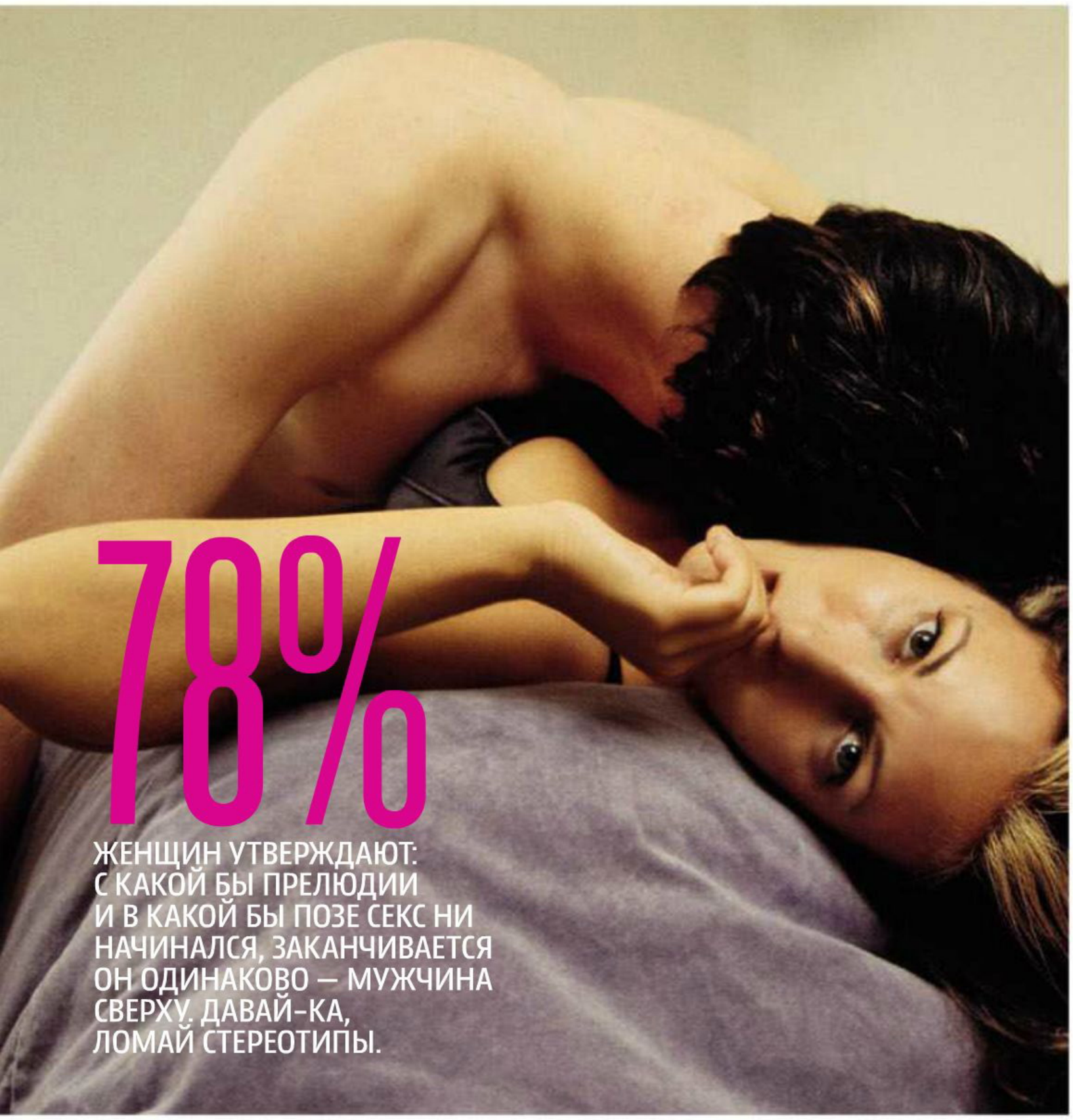
WWW.MHEALTH.RU MH

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

66%

ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО ИСПОЛЬЗУЮТ МОБИЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ В ТЕЛЕФОНЕ ДЛЯ ПОИСКА ИНФОРМАЦИИ. 57% ВЫХОДЯТ В СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ. 31% ИСПОЛЬЗУЮТ ЭЛЕКТРОННУЮ ПОЧТУ. НУ И ЛИШЬ 3% ПОЛЬЗУЮТСЯ В ТЕЛЕФОНЕ КАРТАМИ И НАВИГАТОРАМИ.



78%

ЖЕНЩИН УТВЕРЖДАЮТ: С КАКОЙ БЫ ПРЕЛЮДИИ И В КАКОЙ БЫ ПОЗЕ СЕКС НИ НАЧИНАЛСЯ, ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОН ОДИНАКОВО — МУЖЧИНА СВЕРХУ. ДАВАЙ-КА, ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ.

ПОЗА МЕСЯЦА

ПЫЛЕСОС

ЧТО ТУТ ПРОИСХОДИТ?

Такое впечатление, что маловменяемая девушка валялась на полу, а хитрый Человек Без Лица решил помочь ей подняться — только почему-то не за руки, а за ноги. Но на самом деле все происходит по обоюдному согласию. Ты входишь в даму сзади, при этом приподнимаешь ее таз так, чтобы ноги оторвались от пола. Она перед этим наклоняется, упирается руками в пол и потом ногами обхватывает твой корпус. Поехали!

ФИШКА

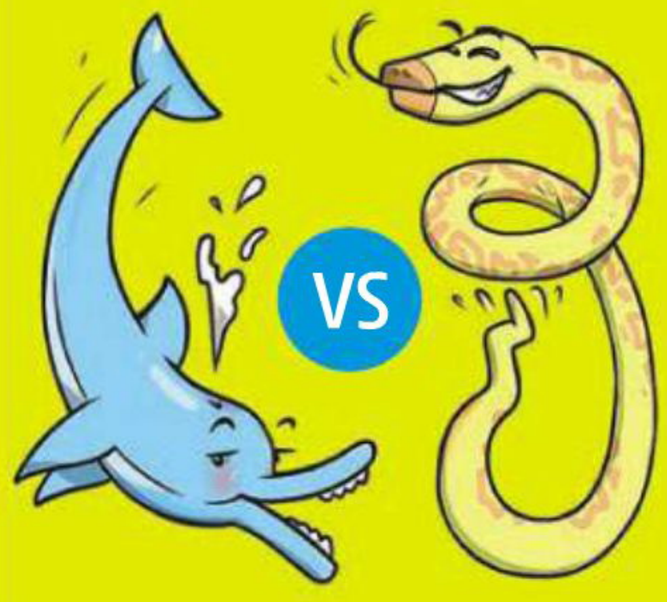
Поза атлетическая, калории сгорают, как сухостой в жаркую погоду, — причем у обоих партнеров. К тому же есть возможность отправиться в любую точку квартиры — если, например, заподозришь, что там происходит что-то неладное.

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

Должна постараться девушка: пусть не только рассматривает рисунок паркета, но и ритмично сжимает-разжимает свою лонно-копчиковую мышцу (ее можно натренировать знаменитыми упражнениями Кегеля). В этой позе ты особенно хорошо почувствуешь ее старания, она же, по идее, быстрее достигнет оргазма.

Зверский коитус

Животные тоже делают это. И делают очень по-разному. Сегодня сравниваем технику дельфина и питона — кто круче?



1	ОРГАН	1
С ходу самца от самки не отличишь: пенис спрятан в специальной складке (видимо, в интересах гидродинамики). А так у него все в порядке: 27 см в обхвате у основания и до 33 см в длину.		Приготовился? Получай: у питона раздвоенный член (как и язык). Причем во время полового акта он пользуется одним ответвлением — каким сейчас ему удобнее.
1	ПРОЦЕСС	0
Соитию предшествуют драки с другими самцами и ухаживание в течение нескольких дней или недель. Дело делается на ходу, брюхо к брюху, в течение нескольких страстных секунд.		Совокупление обычно продолжается часов 12 с вариациями от 8 до 40 часов. Молодые и неопытные самцы, бывает, безрезультатно елозят на подруге часа три и уползают ни с чем.
1	НЮАНСЫ	1
Было замечено, что дельфины совокупляются с теми самками, которые не готовы к оплодотворению. Отсюда сделали вывод, что они занимаются сексом еще и ради веселья.		В отличие от твоего обычного мужского пениса половой орган у питона служит лишь для размножения и не оскверняется никакими другими потребностями и системами организма.

ПОБЕДИЛ: ДЕЛЬФИН

P.S. САМКА ТИГРОВОГО ПИТОНА ОТКЛАДЫВАЕТ ЗА РАЗ ПОРЯДКА 60 ЯИЦ, ПРИЧЕМ ЯЙЦА ЭТИ НЕ ИЗ СКОРЛУПЫ, А КОЖАНЫЕ

ФОТО: CORBIS/FSA, АНДРЕЙ СМИРНЫЙ/ BANG! BANG!

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

САМООБОРОНА

ТВОЯ СДАЧА

В февральском номере мы рассказали, как уберечь голову от первого удара в уличной стычке. Сегодня урок самообороны продолжается. Тема: как и куда бить противника в ответ?

Пусть ты не боксер, не боец смешанных единоборств, не борец. Помни: в драке зачастую побеждает не самый техничный и тренированный, а тот, кто оказался смелее, быстрее и наглее. Если ты не смог погасить конфликт в начале, тебя ударили, и ты выдержал первую атаку, настройся на бой до конца. Не рассчитывай на жалость со стороны нападающего, не факт, что вас разнимут окружающие, не факт, что полиция окажется рядом. Дерись, как последний раз в жизни. Чтобы выжить, тебе не нужна сложная, отточенная годами техника единоборств а-ля Стивен Сигал. Тебе нужны самые простые и самые сильные удары. Вот такие.

УДАР ПЕРВЫЙ

Правый прямой

Он же кросс в боксерской терминологии. Если ты правша, то правая рука у тебя сильнее — ею и пользуйся. Кулак прижат к челюсти справа, локоть прикрывает ребра, правая нога сзади. Толкаясь правой ногой, скручивая носок правой ноги (стопа как бы ввинчивается в землю), одновременно подаешь вперед бедро и плечо и резко выбрасываешь кулак в нижнюю челюсть нападающему. Как можно сильнее и быстрее. Бей костяшками указательного и среднего пальцев. И смотри не попади ему в лоб — отобьешь или вообще поломаешь кулак. Уже отбил? Тогда следующий удар.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА "САМООБОРОНА 100%"

УДАР ВТОРОЙ

Левый боковой

Он же хук. Почему слева? Потому что раз ты правша, то левая рука у тебя ближе к противнику — и боковой удар в "бороду" он наверняка не заметит. Перекидывай вес тела с левой на правую ногу, скручивай внутрь носок левой ноги, поворачивайся вправо, выбрасывая вперед единую конструкцию "бедро-плечо-локоть-кулак". Плечо поднято (защищает челюсть), локоть согнут под 90 градусов. Кулак вертикальный ("пивная кружка"). Бей в основание челюсти. И вот тебе уже простейшая ударная комбинация: правый прямой — левый боковой. Или наоборот, сначала боковой, потом прямой. Для полного комплекта уличного бойца осталось добавить удары ногами.

УДАР ТРЕТИЙ

Ногой в пах

Подлый удар. Нехорошо. Настоящие мужчины так не бьют... Какие еще глупости будут тебя останавливать? Ни в одном виде спорта (ну кроме вале-тудо) эти удары не разрешены, а потому защищаться от них умеют немногие. Бей нижней третью голени снизу вверх, натягивая носок на себя. Начнет отклоняться назад — попадешь пыром. Будет сближаться — нарвется на голень или колено. Попал — бей кулаком-молотом сверху в затылок (подробнее об этом ударе — в следующих номерах). Не попал — бей свою любимую комбинацию: правый прямой — левый сбоку. Он закрыл руками голову — бей ногой в пах. Опустил руки вниз — работай в голову. И так пока не упадет.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛИН. ФОТО: FOTOIMEDIA

P.S. ВАЛЕ-ТУДО (VALE TUDO, "ВСЕ ДОЗВОЛЕНО") — ПОЛНОКОНТАКТНЫЕ БОИ, СТАВШИЕ ПОПУЛЯРНЫМИ В БРАЗИЛИИ В XX ВЕКЕ

КАК ГОВОРИТСЯ

ЛАФА КОНЧИЛАСЬ

Лафа — наследие Востока, пришедшее из арабского либо турецкого языка, где alafa значило "султанское содержание послов". Слово старое, встречается уже у Афанасия Никитина, который в XV веке за три моря ходил.

ТЕРТЫЙ КАЛАЧ

Калачи на Руси делались разные: тертые, смесные, толченые, обварные, крупчатые и т.д. Тертый калач готовили из особого теста, которое нужно было долго мять и тереть, отчего продукт становился необыкновенно пышным. Когда человека называют тертым калачом, имеют в виду, что он опытный, "среди людей потерся".

В ЗЮЗЮ

Выражение "пьян в зюзю", "пьян как зюзя" — из той же оперы, что и "пьет как лошадь" и "нажрался как скотина". В псковском диалекте зюзя (а также зюся, зюха, зюшка) — это свинья. "В зюзю" значит "как свинья".

Отдел региональных продаж +7 495 755 8933 · Американская классика с 1949г. · реклама

GANT

*An American Icon Since 1949 **

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПП. 27-29 · ГУМ · ЕВРОПЕЙСКИЙ · МЕТРОПОЛИС · АФИМОЛЛ СИТИ · ЦУКА · МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН
КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО · КАПИТОЛИЙ МАРЬИНА РОЩА · КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ · ВРЕМЕНА ГОДА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: Л.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т 80 · ГАЛЕРЕЯ · КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК · АТЛАНТИК-СИТИ · МЕГА ПАРНАС · ГРАНД КАНЬОН
АРХАНГЕЛЬСК ВЛАДИВОСТОК ВОРОНЕЖ ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КАЗАНЬ КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ САМАРА СОЧИ ТЮМЕНЬ УЛЬЯНОВСК УФА ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК ДОНЕЦК КИЕВ ЛЬВОВ ОДЕССА ХАРЬКОВ

WWW.GANT.RU | WWW.GANT.COM

ПРИШЛОСЬ ПОПОТЕТЬ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ВЛАДИМИР АВАНЕСОВ

ВОЗРАСТ: **21 ГОД**
РОД ЗАНЯТИЙ: **СТУДЕНТ-ФИНАНСИСТ**
РОСТ: **184 СМ**
ВЕС ДО: **128 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **79 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **8 МЕСЯЦЕВ**

Я был таким крупным пареньком — крупным пареньком на заднем плане. Никуда не рвался, плыл вниз по течению. Но потом осознал, что не хочу быть таким всегда, потому что слабые люди вроде меня никогда не смогут по-настоящему жить, у них (и у меня) нет ни цели, ни мотивации. И я отчетливо понял, что если я не нравлюсь самому себе, то с какой стати я должен понравиться другим?

Первое, что я попытался предпринять, — конечно же, диета. Мне было тяжело, не по себе, я был морально измотан, особых результатов не добился. Тогда решил действовать иначе — стал бегать и потеть. Делал это ночью, чтобы меня никто не видел, минимум шесть раз в неделю по 30–40 минут в бодром темпе. Был март, температура около 10 градусов тепла и выше, а я надевал три пары штанов, две футболки, шерстяной свитер и зимнюю курточку. Потел очень сильно, был с ног до головы мокрый. Каждую пробежку я записывал на таймер результаты, и с каждой неделей они улучшались. Сейчас я могу пробежать свою обычную дистанцию вдвое быстрее. Первое время, когда прибегал домой, падал на кровать от бессилия. Для организма это был настоящий стресс, но сила воли победила. Что же касается питания, то я просто ограничил себя в сладком после 6 вечера и перешел на более-менее полезные продукты. Не сказать, чтобы я питался меньше: организму требовалось много топлива, чтобы я мог продолжать бегать дальше.

Спустя почти три месяца бега я потерял 30 кг — результат был налицо. Когда наступило лето, я снял с себя тяжелые доспехи и стал бегать в штанах и спортивной куртке. Я просто парил над землей, так легко мне было бежать. После девяти месяцев бега мой вес установился на отметке 78 кг, и я финишировал. Сейчас занимаюсь в спортзале, набрал 5 кг мышечной массы. Пару раз в месяц для удовольствия совершаю пробежки. Все отлично, теперь я себя уважаю.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото “до/после” присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс получить клавиатуру Logitech Washable Keyboard K310, которой не страшны вода и пыль, и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. ГРЕЙПФРУТ ПЕРЕД ЕДОЙ ПОМОГАЕТ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ ИНСУЛИНА В КРОВИ, И ТЫ НАКАПЛИВАЕШЬ МЕНЬШЕ ЖИРА

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

timberland.com

ГОТОВ К ЛЕТУ?

Технологичная куртка серии Earthkeepers* на 76% состоит из натурального хлопка. Культовые мокасины серии Earthkeepers* обеспечивают непревзойденную устойчивость на любой поверхности благодаря резиновой подошве Green Rubber™**, которая на 42% состоит из вторично переработанной резины.

Timberland, ® торговая марка компании TBL Licensing LLC и ее филиалов. © 2013 TBL Licensing LLC. Все права защищены. Реклама.

*Хранители Земли; **Зеленая подошва

Москва: ТЦ «Метрополис»; ТРЦ «Европейский»; ул. Тверская, д. 27; ТЦ «Капитолий Вернадского»; ТЦ «МЕГА»; ТЦ «МЕГА Химки»; ТЦ «МЕГА Белая Дача»; ТД «ГУМ»; ТРЦ «Vegas»; ТРК «Атриум»; ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити». Санкт-Петербург: ТЦ «Галерея»; ТК «Континент»; ТЦ «МЕГА»; ТЦ «Радуга»; ТК «Сенная». Екатеринбург: ТЦ «Европа». Ростов-на-Дону: ТЦ «Горизонт». Краснодар. Иркутск. Омск. Тюмень. Пенза. Пермь.

Timberland® ®

ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ™

ГРИБНЫЕ СТЕЙКИ

НА ТАРЕЛКЕ ЗА 25 МИНУТ

Серьезный ужин на четверых меньше чем за полчаса? Вполне реально, причем без пельменей с гарниром из сосисок.

ТЕБЕ ПОТРЕБУЮТСЯ:

4 200-граммовых куска говяжьей вырезки (филе-миньон)
200 г шампиньонов, помытых, почищенных, порезанных
200 мл красного вина
200 мл говяжьего бульона
2 покрошенных луковицы-шалот
2 покрошенных зубчика чеснока
2 ч. л. мелко порубленного розмарина
1 ст. л. оливкового масла
Соль и перец по вкусу

МИНУТЫ 1–10

Поджарь мясо

Пока духовка разогревается до 200°C, плесни на чугунную (или любую другую, подходящую для духовки) сковороду оливковое масло и нагрей. Посоли и поперчи куски мяса и выложи на сковородку. На сильном огне поджаривай их 3–4 минуты на одной стороне (должна образоваться коричневая корочка), потом столько же — на другой.

МИНУТЫ 11–18

Доведи его до готовности

Перемести сковороду с мясом в духовку и готовь еще 6–8 минут, до состояния medium rare. Вытаскивай мясо из духовки и выкладывай на чистую разделочную доску или на тарелку — пусть отдохнет.

МИНУТЫ 19–25

Сделай соус

Поставь сковороду снова на конфорку на средний огонь. Закинь в нее лук-шалот, чеснок, грибы и жарь, помешивая, 3–4 минуты. Затем вылей в сковороду вино и бульон и продолжай готовить, помешивая то, что на дне, пока жидкость не выпарится наполовину. По ходу дела добавь розмарин. Мясо разложи по четырем тарелкам, каждый кусок покрой выловленными из сковороды грибами и полей парой ложек жидкости.

В КАЖДОЙ ПОРЦИИ

480 ккал,
50 г белка,
6 г углеводов,
13 г жира

ДОСТИГ ЛИ СОУС ИДЕАЛЬНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ, можно проверить так: выгнутую сторону ложки окуни в жижу, а потом проведи по ней пальцем. Если остался чистый ровный след, соус готов.

P.S. ДЛЯ ТАКИХ СОУСОВ ОТЛИЧНО ПОДОЙДЕТ СИЦИЛИЙСКОЕ ВИНО МАРСАЛА. ОНО ТЕРПКОЕ, КРЕПКОЕ, ВЫПАРИВАЕТСЯ БЫСТРО

ФОТО: LISA SHIN

РЕКЛАМА

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО

УЖЕ В ПРОДАЖЕ

19 63

ecco-shoes.ru

ecco®

ИСТОРИЯ В КВАДРАТЕ

Задумал сочинить собственный комикс? Полезными соображениями на этот счет делится Кевин Истмен, человек, который в соавторстве с Питером Лэрдом придумал знаменитых “Черепашек-ниндзя”. До того как стать твоим любимым мультфильмом в детстве, “Черепахи” тоже были типичной историей на бумаге.

1. КОМУ ЭТО НУЖНО

Все началось с наскальных рисунков, когда люди стали показывать друг другу истории в картинках — и всем было интересно. Комиксы не ушли далеко от них, однако массовое внимание давно переключилось на кино и ТВ. Книжки-комиксы сегодня — специфический вид искусства, рассчитанный на истинных фанатов. Создавать их “для всех” нецелесообразно. Ты должен четко представить, для кого ты рисуешь свою историю.

2. КАРТИНКИ

Уметь рисовать — это важно, но еще важнее — уметь рассказывать историю так, чтобы всем было интересно следить за развитием событий. Если у тебя есть отличная идея и ты умеешь выстраивать сюжет, рисуй как хочешь — поклонники все равно найдутся. А если ты даже двух линий соединить не можешь, найди художника, чьи работы кажутся тебе соответствующими замыслу. Работать вдвоем даже веселее.

3. МИР И ПЕРСОНАЖИ

Если ты придумал сногсшибательных героев, тебе проще создать тот мир, в котором они будут вариться. С другой стороны, когда придуман и до мелочей продуман дивный новый мир, проще поселить в нем какое-нибудь подходящее существо. Но все-таки главный — это герой, цепляющий персонаж, который служит для читателя средством передвижения по страницам комикса. На плохой машине никто не захочет кататься.

4. НАСТОЯЩИЙ ГЕРОЙ

Настоящий герой комикса — это кто-то, с кем читатель себя соотносит. Тех же “Черепашек” настолько популярными сделал тот факт, что они — простые парни в непростых обстоятельствах. А вот злодей (без злодея никак нельзя) должен быть умным и сильным. Потому что если злодей умный и сильный, герой в итоге должен оказаться еще умнее и сильнее, чтобы победить. А это всегда всем нравится.

- Стандартный американский формат комиксов — это 24-страничная брошюра. Понятно, что брошюр в хорошей серии может быть как эпизодов в “Санта-Барбаре”.
- 1938 — год выхода первой книжки комиксов о Супермене, главном рисованном супергерое всех времен и народов. 75 официальных лет старику, юбилей.
- “Хранители” Алана Мура — единственный графический роман, вошедший в список 100 лучших англоязычных романов по версии журнала Time, опубликованных после 1922 года.
- Тройка величайших героев комиксов, по мнению журнала Empire, выглядит так: Супермен, Бэтмен и Джон Константин, детектив-оккультист из серии Hellblazer.

P.S. ПОНОСТАЛЬГИРОВАТЬ И УВИДЕТЬ НОВЫЕ СЕРИИ “ЧЕРЕПАШЕК” МОЖЕШЬ В ВЫХОДНЫЕ НА ТЕЛЕКАНАЛЕ NICKELODEON

RAYMOND WEIL

GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Maestro Moon Phase

Автоматический механизм
Фаза луны
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремень из кожи теленка с классической застежкой

www.raymond-weil.com

LPI

Москва: салон "Conquest", ул. Новослободская, 4; сеть салонов Time Avenue.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Реклама

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

СТОП-КАДР

3 СЕКУНДЫ, КОТОРЫЕ ПОТРЯСЛИ МИР

Александр Белов (в красном) принимает ту самую передачу

Когда до конца финальной встречи баскетбольных сборных СССР и США на Олимпиаде 1972 года в Мюнхене оставалось 3 секунды, а счет на табло был 49:50 в пользу американцев, мало кто сомневался в победе США. Но дальше случилось то, что навсегда сделало эту игру легендой. Иван Едешко отдал идеальный пас через всю площадку, а Александр Белов, выпрыгнув выше двух опекавших его американцев, принял мяч и точно уложил его в корзину. 51:50 и золото у нашей команды.

ФОРМУЛА УСПЕХА

- Угол вылета мяча в момент паса Едешко – 40°. Придерживайся диапазона 36–50°: увеличивая или уменьшая угол, ты вынуждаешь себя прилагать больше силы.
- Пас должен требовать 70–75% максимальной силы. Если этот показатель будет выше, возрастет брак.
- Дальность передачи Едешко – 27 м 51 см. Чтобы повторить ее, тренируй пасы на 30–39 метров, тогда более короткие будут даваться легче.

ПРИЕМ-ПРИЕМ

Александр Белов (рост 200 см) принял мяч на высоте 305 см. “Прием любого паса, отданного с большого расстояния, – это тяжело, тем более когда рядом два защитника. Важно стараться и выпрыгнуть, и приземлиться в балансе”, – говорит защитник ЦСКА и бронзовый призер Олимпиады-2012 Антон Понкрашов. 10-му и 14-му номерам сборной США это не удалось, поэтому через секунду первый из них упадет на паркет, а второй улетит за пределы площадки, и Белов без всяких помех забьет мяч.

Как отдать пас через всю площадку

1. “Такой пас сложно отдавать с места. Поэтому нужно, как и Иван Иванович, сделать небольшой разгон и подпрыгнуть, причем так, чтобы нога, противоположная руке, которой отдаешь мяч, была впереди”, – советует Понкрашов. Так ты увеличишь силу передачи.
2. Отдавать мяч двумя руками (от груди или из-за головы) будет сложнее, поэтому лучше делать пас фактически одной рукой.
3. Еще есть так называемый бейсбольный пас, который отдают с места: делаешь замах, разворачивая корпус и заводя мяч за голову, и потом всем корпусом кидаешь, как копье. Этот прием требует большей физической силы и не у всех получается.

P.S. ПОСМОТРЕТЬ, КАК ЭТО СЛУЧИЛОСЬ, МОЖЕШЬ НА YOUTUBE, НАБРАВ В ПОИСКОВОЙ СТРОКЕ ЗАПРОС “USSR–USA. 1972”

ФОТО: LEGION-MEDIA

ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ РОСТА НОВЫХ ВОЛОС*

DERCOS NEOGENIC

1 ЗАПАТЕНТОВАННАЯ МОЛЕКУЛА [СТЕМОКСИДИН] Первая молекула, создающая оптимальные условия для пробуждения «спящих» волосяных фолликулов**.

РОСТ ВОЛОС ВОЗОБНОВЛЕН

ГУСТОТА ВОЛОС ПОВЫШАЕТСЯ 1700 НОВЫХ ВОЛОС ЗА 3 МЕСЯЦА***
Подтверждено клиническим исследованием при участии 101 человека.

ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ****	1 МЕСЯЦ	3 МЕСЯЦ
КОЖА ГОЛОВЫ МЕНЕЕ ВИДНА	77%	90%
ВОЛОСЫ СИЛЬНЫЕ И ПРОЧНЫЕ	87%	95%

МИРОВАЯ ИННОВАЦИЯ

Реклама. * Среди средств Vichy. ** Исследование in vitro. *** Клинический тест с участием 101 человека в сравнении с плацебо, среднее значение. **** Самооценка 133 потребителей. Vichy, Италия, февраль 2012. Процент тестируемых, отметивших улучшения.

1700 НОВЫХ ВОЛОС ЗА 3 МЕСЯЦА***

ПРОТЕСТИРОВАНО ПОД ДЕРМАТОЛОГИЧЕСКИМ КОНТРОЛЕМ В КЛИНИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Эксклюзивное предложение и индивидуальная программа восстановления волос.

Узнайте больше сейчас
www.neogenic.ru

VICHY
LABORATOIRES

Погружной блендер MSM67Sport

- **СКОРОСТЬ!**
  12 скоростных режимов и турбо-режим – 14500 оборотов в минуту.
- **СИЛА!**
  750 Вт мощности и уникальная конструкция из 4 острых и прочных ножей QuattroBlade*.
- **РЕЗУЛЬТАТ!**
  Легко измельчит лёд и твёрдые продукты. Ваши любимые блюда готовятся проще и быстрей.

Пылесос BGL35Sport

- **СКОРОСТЬ!**
  Свобода движения и высокая маневренность в гонке за чистотой за счёт кругового шарнира на 360°.
- **СИЛА!**
  Мощность мотора 2400Вт внушает уверенность в превосходстве над пылью и мусором.
- **РЕЗУЛЬТАТ!**
  Образцовый порядок и чистота.Фильтр Нера H13 делает воздух на выходе пылесоса чище, чем в помещении.

Утюг с функцией паровой станции TDS12Sport

- **СКОРОСТЬ!**
  Моментальное включение от прикосновения руки и переход в режим подачи пара.
- **СИЛА!**
  Мощность макс. 3100 Вт и сила паровых струй позволяют прогладить сложенное в несколько слоёв бельё.
- **РЕЗУЛЬТАТ!**
  Глажение многослойного белья.

Стиральная машина WLG 2426WOE

- **СКОРОСТЬ!**
  Быстрая безупречная стирка с функцией SpeedPerfect* и 2 короткими программами стирки Супер 30 и Супер 15 минут.
- **СИЛА!**
  Мощный и выносливый мотор StrongPower*.
- **РЕЗУЛЬТАТ!**
  Более 10 тонн идеально выстиранного белья за 10 лет.

Посудомоечная машина SPS 58MO2RU

- **СКОРОСТЬ!**
  Моет и сушит посуду в три раза быстрее.
- **СИЛА!**
  Моет лучше с двойным коромыслом и технологией DuoPower*.
- **РЕЗУЛЬТАТ!**
  Безупречно чистая посуда.

Холодильник KGN 39XW25R

- **СКОРОСТЬ!**
  Быстро охладит и заморозит большие объёмы продуктов, благодаря режимам «Суперохлаждение» и «Суперзамораживание».
- **СИЛА!**
  Мощь охлаждающих систем и надёжность управляющего процессора защитят от перепадов температуры.
- **РЕЗУЛЬТАТ!**
  Побеждая время, надолго сохранит продукты такими же свежими, какими их положили в холодильник.

*QuattroBlade – КуаттроБлэйд, SpeedPerfect – СпидПерфект, StrongPower – СтронгПауэр, DuoPower – ДуоПауэр.

Техника для победителей.

Sportline

Скорость. Сила. Результат.

Бытовая техника Bosch серии Sportline** создана для тех, кто всегда стремится к победе! Приборы этой серии обладают ключевыми характеристиками победителей – скоростью и силой, и всегда готовы продемонстрировать великолепный результат. Оставаться в отличной форме и успешно достигать поставленной цели вам поможет команда приборов Bosch. **www.bosch-home.com/ru**

BOSCH

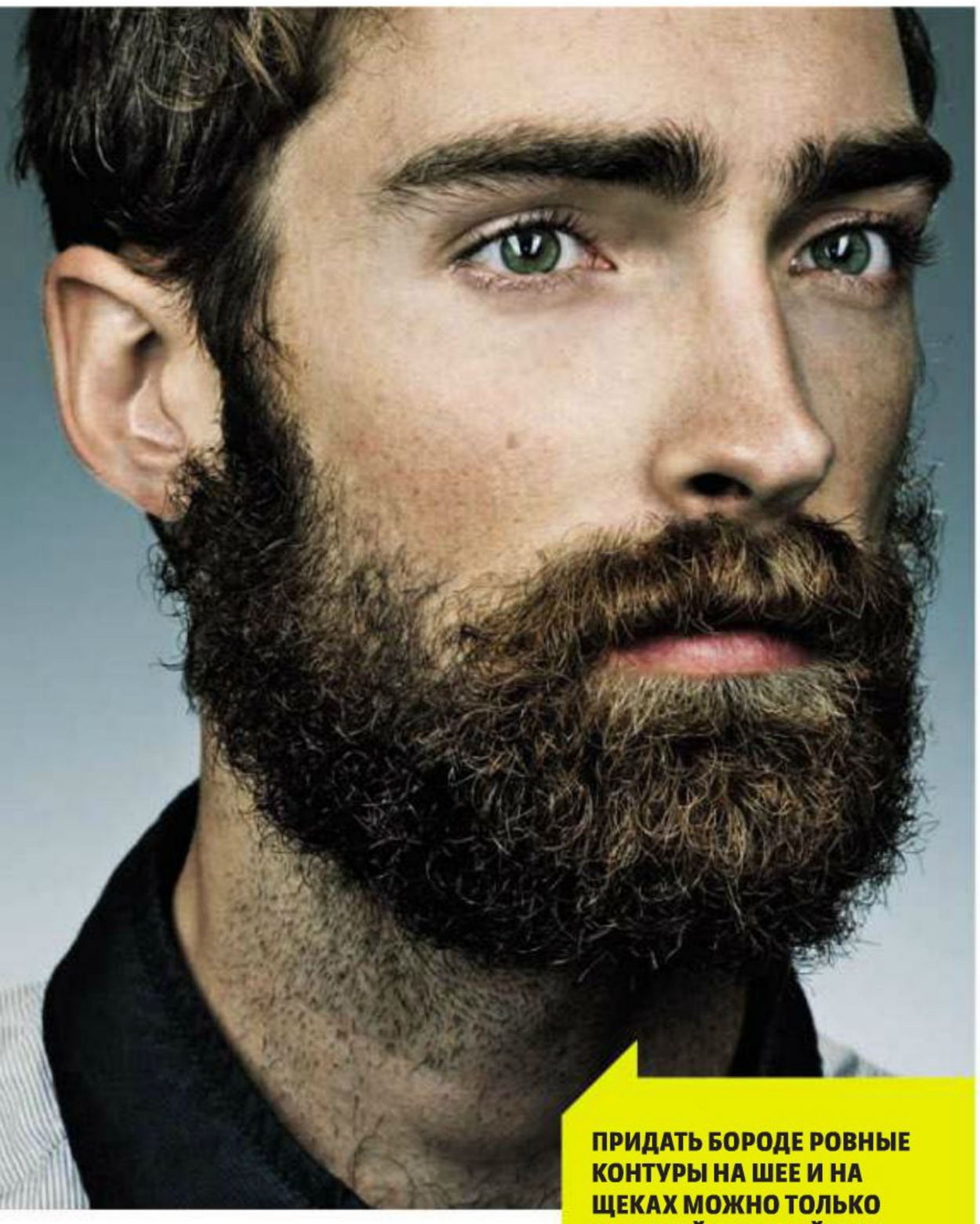
Разработано для жизни

Стиральную машину WLG 2426WOE, посудомоечную машину SPS 58MO2RU, холодильник KGN 39XW25R, погружной блендер MSM67Sport, утюг TDS12Sport, пылесос BGL35Sport серии Sportline торговой марки Bosch реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника». **Спортлайн.

Реклама. Товар сертифицирован.

НЕ ЖЕНСКОЕ ДЕЛО

Решил подчеркнуть свою мужественность модной в наши дни бородой? Вот тебе несколько советов, как не вырастить неуклюжую поповскую мочалку.



ПРИДАТЬ БОРОДЕ РОВНЫЕ КОНТУРЫ НА ШЕЕ И НА ЩЕКАХ МОЖНО ТОЛЬКО ОПАСНОЙ БРИТВОЙ ИЛИ СТАНКОМ С ОДНИМ ЛЕЗВИЕМ. ВСЕ НОВЕЙШИЕ РАЗРАБОТКИ С ДЕСЯТЬЮ ЛЕЗВИЯМИ ДЛЯ ЭТОГО НЕ ПОДХОДЯТ.

СЕГОДНЯ

Посмотри на себя в зеркало. На щеках подростковый румянец? Или наоборот: только что побрился, а там уже новые всходы? Подойдет и то, и другое. Борода — дело сугубо индивидуальное и сооружается из любого материала, вот только результат будет разный: у кого-то вырастет настоящая лопата, а у кого-то — легкая эспаньолка. И еще один момент: у светловолосых людей недлинная щетина не очень заметна и борода смотрится бородой начиная лишь миллиметров с 12 длины. У темных же личностей уже 3–6 мм выглядят солидно. Итак, твоя первая задача: неделю или две не бриться.

ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ-ДРУГУЮ

Посмотри на себя еще раз. Волосы на щеках, на подбородке, на шее растут равномерно густо? Идеальный вариант: расти традиционную бороду, раз в неделю подстригая щетину и ежедневно подравнивая ее контуры на щеках и на шее. Если шерсть на щеках растет клоками, с пробелами, то проще всего их просто брить, оставив бороду лишь на подбородке и вокруг рта. Ну а если дела совсем плохи, ограничься ухоженной щетиной на подбородке или усами — они сейчас тоже в моде. И помни, что твои сомнения насчет бороды всегда готов развеять мастер-брадобрей: он подскажет, что тебе растить, и поможет это сделать.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ-ДРУГОЙ

Наступает промежуточный момент, когда борода выглядит нескладной и неоформившейся, как подросток. Волосы еще не лежат, торчат в разные стороны — их надо укладывать воском (наносишь его на бороду и подогреваешь феном, укладываешь ее как надо, потом воск застывает и держит форму; процедура ежеутренняя). А еще молодая борода чешется — это, как правило, от вросших волос (проблема решается с помощью особого масла для вросших волос).

ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА

За этот срок получается хорошая, ухоженная, выверенная борода. Ее надо регулярно расчесывать (обычной расческой или специальной маленькой), мыть (не реже, чем ты моешь волосы на голове; шампунь для бород тоже бывает специальный) и подстригать. Последнее в домашних условиях проще всего делать триммером, но в любом случае нужен навык, без которого борода получается кособокой и асимметричной.

ЭКСПЕРТ: ХАБИБ ГАЛЛИАНО, ПАРИКМАХЕР-БРАДОБРЕЙ, БАРБЕРШОП MR. RIGHT

ЧТО НАПИСАНО

ЛУЧШИЙ НОН-ФИКШН ЗДЕСЬ И ВСЕГДА

ЖИЗНЬ
Кит Ричардс
На русском языке вышли мемуары Кита Ричардса — одного из основателей The Rolling Stones, папы капитана Джека Воробья из "Пиратов Карибского моря" и одного из главных людей в мировой музыке последних 50 лет. Старик Ричардс подробно рассказывает, как придумал песню Satisfaction, как стеснялся подкатывать к девушкам и как подобрал бездомную собаку перед концертом в Москве. И нет, он не падал с пальмы, все было гораздо сложнее.

ХОББИТ. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КНИГЕ
Кори Олсен
Русский перевод книги профессора, знатока средневековой литературы Кори Олсена подоспел как раз в нужный момент — сразу после премьеры первой части очередной трилогии Питера Джексона. Потому что книжку Толкина, возможно, читали не все, а уж в кино-то сходил каждый. Теперь, если интересно, можно углубиться в историю вопроса и узнать о хоббитах все, о чем ты хотел спросить, но почему-то стеснялся.

P.S. ЕСЛИ ТВОЯ ЖЕНЩИНА НЕ В ВОСТОРГЕ ОТ ЩЕТИНЫ, СМАЖЬ ЕЕ (ЩЕТИНУ) КОКОСОВЫМ МАСЛОМ — ОНА СТАНЕТ МЯГКОЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

9+

Доступно в App Store

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

13 СПОСОБОВ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ГЕРОЕМ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

1 В компании друзей или коллег ответить на вопрос из серии “а что такое...” быстрее Гугла и Википедии.

2. Проснуться вовремя. Сразу же встать. Ну или сделать это в обратной последовательности — неважно.

3 Пойти познакомиться с девушкой, которая понравилась. И познакомиться.

4. Забыть все отговорки и сходить к тому врачу, к которому давно собирался. Даже если это страшный Онищенко.

5 Сладко подумать: “А я ведь говорил”, — когда выяснится, что все случилось так, как ты и говорил. Но вслух этого не говорить!

6. Сдать любой спортивный норматив. По необходимости или на спор.

7. Догнать отъезжающие автобус, маршрутку или электричку. И с легким румянцем занять свое место внутри.

8. Признать правоту женщины в споре. Известно же, что уступив ей в малом, ты получаешь карт-бланш во многом другом.

9 Добиться справедливости. Хоть в магазине, хоть в КПЗ, хоть в Angry Birds.

10. Сказать человеку: “Ты не прав”. Кто бы он ни был — начальник, депутат, силовик.

11 С первого раза сдать документы в какую-нибудь государственную инстанцию.

12. Хорошо и к месту пошутить. Так, чтобы потом про себя еще полдня смаковать эту шутку.

13. Не дать взятку.

P.S. 574 ПОБЕДЫ ОДЕРЖАЛА РОССИЯ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ УЧАСТИЯ В ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ (СЧИТАЯ ТОЛЬКО ЗОЛОТО)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

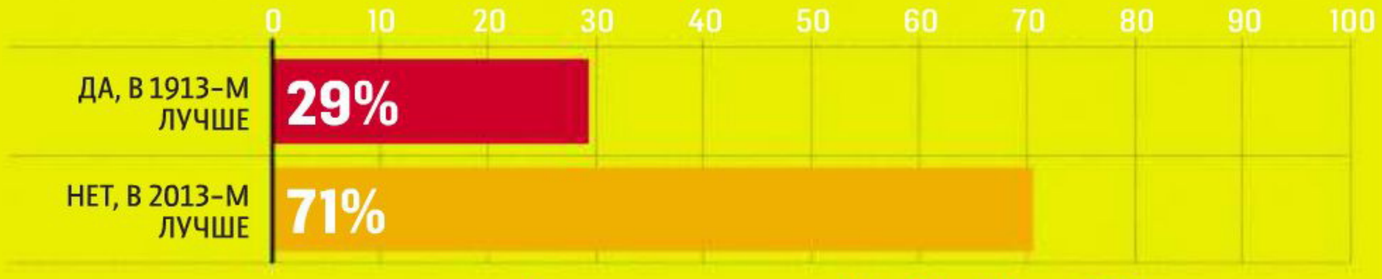
MEXX
METROPOLITAN

ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ 8 800 100 18 18
MEXX-SHOP.RU

НАЗАД ИЛИ В БУДУЩЕЕ?

1913-й, год празднования 300-летия династии Романовых и последний благостный год Российской империи (в 14-м началась война, и понеслось), всегда привлекал особое внимание историков и прочих любопытных. А ты хотел бы отправиться на 100 лет назад? Навсегда.

Хотел бы ты жить, как в 1913 году?



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 4571 респондентов

● В начале XX века большинство женщин занимались своими делами и не претендовали не то что на первые роли в обществе, а даже хотя бы на равноправие с мужчинами. Феминизм только набирал обороты и порой принимал дикие формы. Так, 4 июня 1913 года на скачках в Эпсоме 40-летняя британская суфражистка Эмили Уайлдинг Дэвисон бросилась под лошадь, выражая свое недовольство дискриминацией женщин. Лошадь была из конюшни самого короля Георга V, сидевший на ней жокей сильно не пострадал, шальная тетка через четыре дня скончалась от травм, видеозапись события можно найти на YouTube.

● **Болеть за российских спортсменов в 1913 году было больно. Годом раньше на летних Олимпийских играх Российская империя завоевала пять медалей: две серебряных и три бронзовых. И это при том, что Игры 1912 года были уже четвертыми, в которых наша страна принимала участие. Именно с целью подтянуть хилый спорт в 1913 и 1914 годах проводились Российские Олимпиады — крупнейшие и единственные в те времена отечественные комплексные спортивные соревнования.**

● "Просвещенному городскому жителю в 1913 году было сплошное раздолье. Не зря ведь Петр Аркадьевич Столыпин повторял в начале века фразу: "Дайте нам лет 20 — и вы не узнаете Россию". Стабильная, пока еще не тронутая войной экономика, блестящие успехи в науке и искусстве, стремительно развивающаяся медицина — факты говорят сами за себя. В любом уездном городе России была хотя бы одна гимназия, чем могла похвастаться далеко не каждая страна Европы (именно поэтому к 1920 году 86% молодежи умело читать и писать). Высшее образование хоть и было платным, однако стоило в несколько раз меньше, нежели в Европе, и могло похвастаться более высоким качеством, так как деятелям науки создавались отличные условия для работы. Восемь комнат в квартире булгаковского профессора Преображенского — вовсе не художественный вымысел. И еще один факт: на 100% обеспеченный золотом николаевский рубль был самой надежной валютой в Европе того времени".

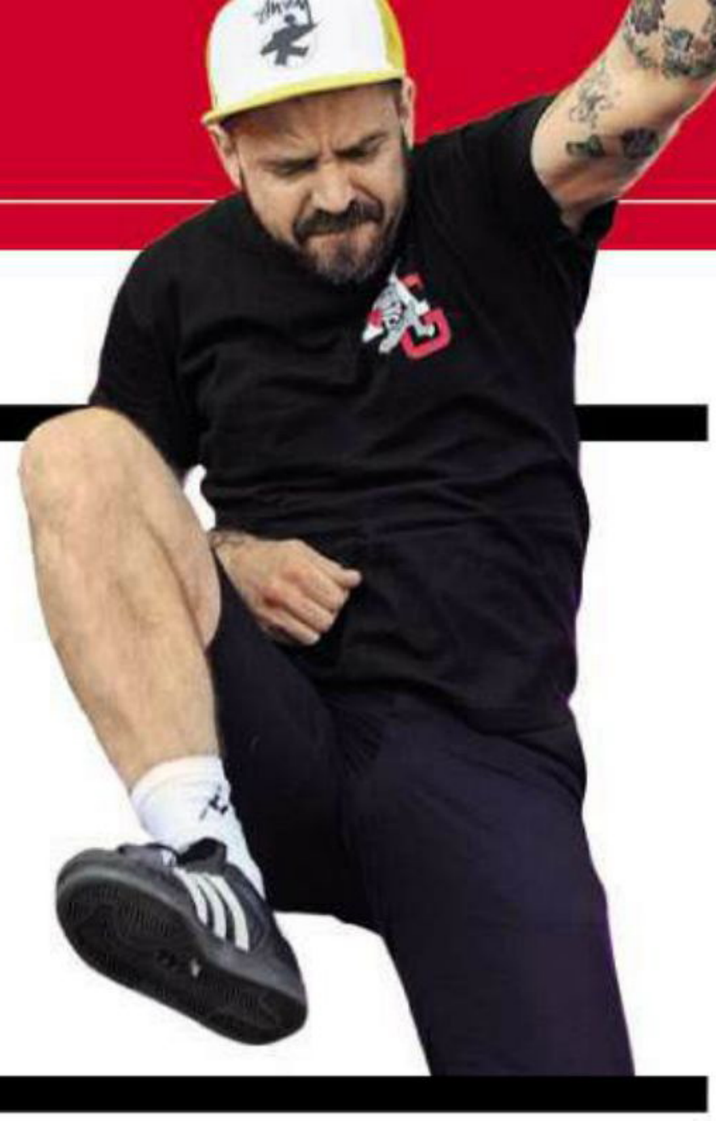
АЛЕКСАНДР КАНУННИКОВ, К.И.Н., СПЕЦИАЛИСТ РГВИА

6 ДНЕЙ ДЛИЛАСЬ РАБОЧАЯ НЕДЕЛЯ В 1913 ГОДУ, РАБОЧИЙ ДЕНЬ СОСТАВЛЯЛ НЕ 8, А 10 ЧАСОВ.

● **Пять с половиной суток требовалось морскому лайнеру, такому как "Титаник", чтобы дойти от Саутгемптона (Британия) до Нью-Йорка. Сегодня перелет Москва — Нью-Йорк занимает примерно 10 часов.**

P.S. А ВООБЩЕ, КАК ГОВОРЯТ РАЗБИРАЮЩИЕСЯ В ТЕМЕ ЛЮДИ, В РОССИИ ЗА 10 ЛЕТ МЕНЯЕТСЯ ВСЕ, А ЗА 100 — НИЧЕГО

РЕКЛАМА



ПОСЛУШАТЬ

10 АПРЕЛЯ

MORCHEEBA
Москва, Arena Moscow

Ветераны трип-хопа Morcheeba с вернувшейся в состав вокалисткой Скай Эдвардс сейчас находятся в лучшей за последние 10 лет форме, о чем свидетельствует последний альбом группы Blood Like Lemonade. Пропускать их московское выступление не советуем.

18 АПРЕЛЯ

SKUNK ANANSIE
Москва, Arena Moscow

В Россию Skunk Anansie во главе с большеротой вокалисткой Скин везут программу со своей новой и довольно спорной пластинки Black Traffic, однако переживать не стоит: без боевиков вроде Because of You, All I Want и Hedonism шоу не обойдется.

26 АПРЕЛЯ

"ЛЯПИС ТРУБЕЦКОЙ"
Екатеринбург, Tele-club

С тех пор как бывший алкоголик и пузан, лидер "Ляписа Трубецкого" Сергей Михалок бросил пить и всерьез занялся спортом, выступления группы по уровню угара дают фору иным западным представителям панк-хардкора. Отличный повод поразмяться для ценителей нормального концертного моша.

ПОСМОТРЕТЬ

С 4 АПРЕЛЯ

"Одним меньше"

Мрачный человек (Колин Фаррелл), у которого по вине мафии погибла семья, жаждет мести и хитрым способом становится помощником одного нью-йоркского "папы". Но тут в дело вмешивается женщина, которая, как обычно, все портит. И значит, прольется чья-то кровь...

С 11 АПРЕЛЯ

"Измеряя мир 3D"

Германия, начало XVIII века. Аристократ Александр ненавидит светскую жизнь и мечтает об опасных приключениях. Сын бедняков Карл жаждет всплыть с социального дна. Один станет математиком, другой — естествоиспытателем. И потом они познакомятся. И не только друг с другом (см. фото).

С 25 АПРЕЛЯ

"Кровью и потом"

Черная криминальная комедия от Майкла "Трансформеры" Бэя. Два качка (Майкл Уолберг и Дуэйн "Скала" Джонсон) решают похитить бизнесмена и получить за него выкуп. Но тот сбегает, нанимает частного детектива, и начинается чехарда и беготня.

ПОСЕТИТЬ

17–21 АПРЕЛЯ

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
Москва, СК "Олимпийский"

ЧЕ по спортивной гимнастике в нашей стране последний раз проходил в 1998 году, а в Москве — так вообще в 1987-м. Большое событие, зрелищные соревнования и надежда на наши сборные — мужскую и женскую, — которые показали не позорный результат на Олимпиаде в Лондоне. Среди прочих увидишь олимпийскую чемпионку Алию Мустафину, признанную в 2012-м спортсменкой года в России.

ДО 26 МАЯ

БИЕННАЛЕ "МОДА И СТИЛЬ В ФОТОГРАФИИ"
Москва

Не зацикливайся на названии. "Мода и стиль в фотографии" — это порядка 70 выставок на разных столичных площадках, среди которых можно найти настоящие фоточудеса, которые лишь отчасти про моду и про стиль. Например, работы африканского классика портретной фотографии Седу Кейты (Мультимедиа Арт Музей) или 237 изображений, сделанных классиками XX века, на выставке "Это Париж! Модернизм в фотографии. 1920–1950" (там же).

ПОИГРАТЬ

PIXEL PEOPLE
Платформы: iPhone, iPod touch, iPad

Как бы там ни было, планета Земля погибла. Где-то в космосе команда генетиков-экспериментаторов трудится над восстановлением цивилизации. Главный трудяга — это ты. И предстоит тебе не только взять на себя роль застройщика нового мира, но и освежить генофонд человечества, комбинируя лучшие качества уже имеющихся особей. Все это облечено в знакомую форму градостроительного симулятора.

Pixel people

GESUNDHEIT!
Платформы: iPhone, iPod touch

Ты — поросенок. Единственный чудом выживший после нападения беспощадных клыкастых тварей. Твоя задача — оставаться в живых и дальше, пройти все предложенные испытания, найти выходы из безвыходных ситуаций и проделать это как можно быстрее. Все это облечено в форму забавной головоломки, нарисованной в стиле карандашной графики.

P.S. 13 АПРЕЛЯ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ РОК-Н-РОЛЛА. ГЛАВНАЯ ПЕСНЯ ДНЯ — ROCK AROUND THE CLOCK БИЛЛА ХЕЙЛИ

ФОТО: TASS-PHOTO, RIAN

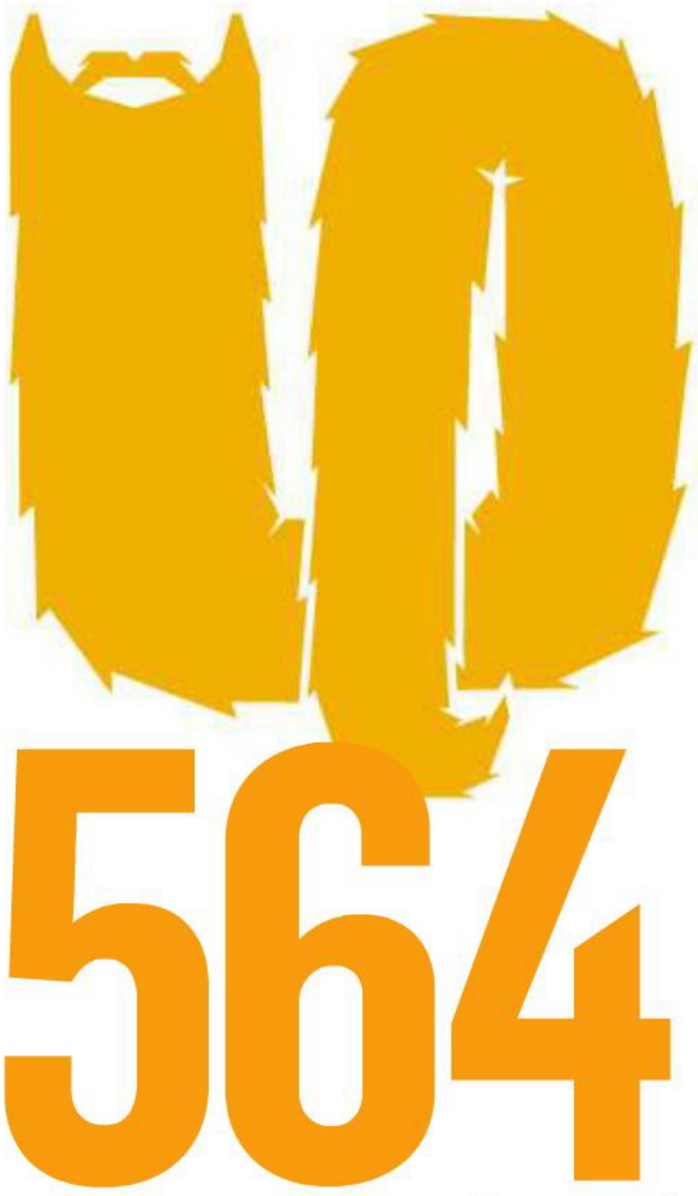
реклама

le coq sportif

Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис · Санкт-Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко · Казань · Киров · Екатеринбург · Воронеж
lecoqsportif.com lecoqsportif.su facebook.com/lecoqsportif.russia

ОСНОВАН В 1882

5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

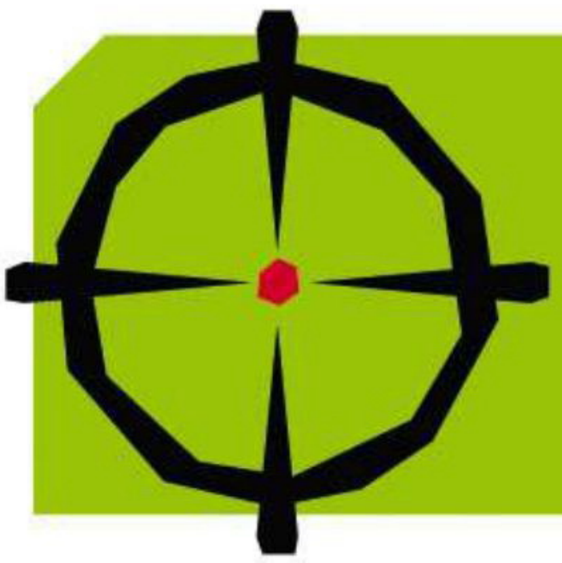


564

СМ — ТАКОВА ДЛИНА САМОЙ БОЛЬШОЙ ИЗ ИЗМЕРЕННЫХ КОГДА-ЛИБО БОРОД. ПРИНАДЛЕЖАЛА НОРВЕЖЦУ ГАНСУ ЛАНГСЕТУ (1846–1927). КАК ВЫРАСТИТЬ СОБСТВЕННУЮ АККУРАТНУЮ БОРОДУ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 68

1939

ГОД ПОЯВЛЕНИЯ БЭТМЕНА, ОДНОГО ИЗ ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ КОМИКСОВ ЗА ВСЮ ИХ ИСТОРИЮ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НАРИСОВАТЬ СОБСТВЕННЫЙ КОМИКС, — НА СТР. 62



ПАХВА

“ПОДМЫШКА” ПО-УКРАИНСКИ. ОТ ЭТОГО ЖЕ КОРНЯ ОБРАЗОВАН И “ПАХ” — ЕЩЕ ОДНА СКРЫТАЯ ОБЛАСТЬ НА НАШЕМ ТЕЛЕ. КОГО, ЗАЧЕМ И КАК БИТЬ В ПАХ — ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 56

190

РАЗНЫХ СВИСТОВ — ТАКОВ ПРИМЕРНЫЙ “СЛОВАРНЫЙ ЗАПАС” ДЕЛЬФИНОВ. В ПРИНЦИПЕ, ЧЕЛОВЕКУ ТОЖЕ ХВАТАЕТ 200 СЛОВ ДЛЯ МИНИМАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ. О ТОМ, СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ХВАТАЕТ ДЕЛЬФИНУ ДЛЯ СЕКСА, — НА СТР. 54

80%

МИРОВОГО ОБЪЕМА ПРОИЗВОДСТВА ГРИБОВ СОСТАВЛЯЮТ ШАМПИНЬОНЫ (ГЛАВНЫЕ ПОСТАВЩИКИ — США И ФРАНЦИЯ). РЕЦЕПТ ПРОСТОГО И ВКУСНОГО БЛЮДА С УЧАСТИЕМ ЭТИХ ПРОСТЫХ ГРИБОВ ИЩИ НА СТР. 60

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

реклама

Москва
сеть магазинов „D-Style"
т. (499) 134 00 03, (495) 926 00 88;
Молл Крокус Сити "Caramello"

Санкт-Петербург
Сеть м-нов Diplomat;
"Большой гостиный двор"
Невский пр. 35, т. (812) 710 54 08

Анапа
LERROS Горького 2а;
APRIORI Горького 4/5

Барнаул
Центр немецкой моды «Гардёр»
пр.Ленина 67 т. (3852) 35 93 17

Брянск
"IQ" Пл. Партизан, 1 т. 8(4832)412476

Калининград
"Зебра" ул. Черниховского 6а-12а
т. 35 52 42;
"Паула" Гвардейский пр. 15,
т. 46 27 94;
УМ Европа "Аланаж" Ленинский пр. 7-9,
т. 34 17 97

Киров
ТД Европейский ул.Варовского 43,
ТЦ Тайм ул.Варовского 77А

Магнитогорск
"Артемида" пр. Ленина 52 т. 27 91 28

Нижневартовск
ТК Ланкорт "Донатто" ул.Мира 4

Новокузнецк
Аляска пр. Гагарина 17А

Новосибирск
ТЦ Роял парк "Premier Mode"
т. 222 03 68

Петрозаводск
"Новая Мода" пр. Ленина 28,
т. (8142) 76 59 68

Смоленск
"Триумф" ул. Дзержинского 10
т. 38 25 29

Сочи
Сеть м-нов "Мюнхен"
т. 64 43 40

Тольятти
ТЦ Русь "Эгоист"
ул. Революционная 52А
т. 93 00 07;
МОЛЛ Parkhouse "Эгоист"
т. 42 17 20

Ярославль
ул. Победы, 43/61
ТЦ МиГ "Адам и Ева"
т. 8(4852)73-96-96

MILESTONE®
THE JACKET BRAND

www.milestone-jackets.com

ПРО РОК В ОТЕЧЕСТВЕ

Держу пари: ты уверен, что гастрольная жизнь рок-музыканта напоминает оголтелый праздник в роскошном номере Hilton, на котором обнаженные прелестницы разливают дорогой алкоголь и манят в постель. Сейчас я расскажу тебе, как это происходит на самом деле.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ВЕСЕЛОВ

В 1992 году приятель показал мне видео с выступления группы Queen на фестивале Live Aid — в тот вечер я раз и навсегда решил стать рок-музыкантом. Стоять с гитарой на сцене перед беснующейся толпой фанатов — отчего-то тогда мне, десятилетнему, это представлялось единственным делом, которым в жизни стоит заниматься.

Пацан сказал — пацан сделал. Я действительно стал музыкантом — бас-гитаристом — и являюсь им до сих пор. Более того, я до сих пор считаю, что музыка — это единственное дело, которым в жизни мне стоит заниматься. И мне даже приходилось выходить на сцену перед беснующейся толпой, правда, не на стадионе “Уэмбли”, а на напоминающем скотный двор фестивале “Нашествие”. Но также я узнал одну простую вещь. Карьерная лестница — она лестница даже в случае, если ты рок-музыкант. И чтобы взобраться на вершины чартов, надо довольно долго барахтаться на нижних ступеньках. Что там происходит?

А происходят там гастроли (и это в лучшем случае). Наша группа оказалась достаточно успешной, чтобы в крупных российских городах на ее концерт приходило 150–200 человек. Такой уровень популярности обеспечивает более-менее регулярные поездки (до 70 концертов в год) и, соответственно, хоть какой-то заработок. А после нашего возвращения из мини-туров приятели обязательно задают вопросы, интересующие любого обывателя.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

Ну как, посмотрели Россию?

Гастрольные поездки обычно проходят по строгому графику, и свободное время у музыкантов есть только перед саундчеком — тогда-то и можно выбраться посмотреть город, глотнуть воздуха. Но не везде радушно принимают странноватого вида незнакомцев. Когда в городе Иваново мы с гитаристом Сергеем, разряженные в довольно вызывающие сценические шмотки и попивая шампанское из горла, отправились на поиск легендарных невест — то уже метрах в пятистах от гостиницы встретили менее знаменитых ивановских женихов. Через две минуты общения мы с Сергеем лежали на земле. У меня страшно горело ухо, а у напарника под глазом стремительно надувалась громадная гуля от удара бутылкой из-под шампанского. Правда, на невестах мы-таки отыгрались после концерта — их разжалобил наш истерзанный вид.

Как вы звучали в Самаре (Костроме, Уренгое и т.д.)?

Чтобы отыграть концерт, нужен звукорежиссер. Но провинциальные представители этой профессии — либо клинические идиоты с невероятным апломбом, либо пьют как лошади. Звукач одного из самарских клубов по имени Вадим сочетал в себе оба этих “либо”. Когда мы попытались возмутиться нехваткой важных элементов сценического оборудования, он, маскируя жвачкой недельный перегар, сообщил с характерными для рэперов пассами руками, что “на прошлой неделе тут Газманов выступал, попросил две колонки для “фанеры” и мозг не е*ал”.

К середине нашего выступления Вадим достиг такой степени одухотворенности, что заснул, уронив руки и голову прямо на микшерный пульт. И через несколько минут аккуратно сполз на пол, задев руками регуляторы громкости инструментов. Публику в зале сносило оглушительным вокалом и адским грохотом ударных, регуляторы которых оказались в положении “максимум”, пока мы с гитаристом, “убранные” до нуля, неслись к посту спасать положение.

После этого случая у нас появился свой звукорежиссер. Корпулентный мужчина по прозвищу Татарин был страшно падок на марихуану, что, впрочем, сказывалось на его работе только в лучшую сторону — в “заряженном” состоянии он острее слышал перепады в звучании инструментов. На своем посту за пультом он напоминал какающего моржа, пыхтящего в густые маршальские усы и от напряжения пучащего красные глаза. За звук мы теперь были спокойны, но доходы группы (и без того небогатой) уменьшились на 10% от общего гонорара.

Хорошо побухали?

На гастролях ты пьянствуешь ”по штату” — кажется, что молодому рокеру обязательно быть всегда слегка навеселе. Это часть образа, и от нее не отвертеться. У нас, например, была традиция по приезде в очередной город тура выходить из поезда, прихлебывая из горла лучшее шампанское, которое мы только могли найти в предыдущем городе. Нам казалось, что мы выглядим сногсшибательно круто — да так оно на самом деле и было. Но постепенно ты начинаешь пить по любому поводу: удачный концерт, неудачный концерт, особенно гадкий гостиничный номер... За то, чтобы окно в купе открылось и чтобы окно в купе закрылось, чтобы Максим с верхней полки тебе на голову не наблевал, как в прошлый раз... А чего стоят почти неизбежные и страшно утомительные пьянки с организаторами концерта и представителями администрации города, которые заканчиваются по-разному, но почти всегда под утро.

Утро! О, это самое страшное время! Похмелье размазывает тебя по полу. И, с отвращением сполоснув помятую физиономию, ты

понимаешь, что впереди — несколько часов дороги в следующий город. А там — разрушающий твою голову дикий шум на саундчеке и концерт, на котором ты должен будешь выложиться на все сто, как и вчера. Ты ведь не хочешь уподобиться большинству отечественных музыкантов, которые выступают с таким видом, будто только что навалили в штаны и думают, как бы это половчее скрыть?

Сколько фанаток оприходовали?

Конечно же, мы тоже слышали байки о том, что на щелчок пальцами гастролирующего рок-музыканта сбегаются все девушки города, в который приехала группа. Может, у Мика Джаггера так и есть. А у наших гримерных ошиваются чаще всего не победительницы местных конкурсов красоты, а экзальтированные прыщавые первокурсницы. Хотя, например, наш гитарист был вполне доволен и этим. Рассуждал Сережа так: “Ну и что, что у нее заячья губа и холодные ноги в цыпках? Должен ведь и таких образин кто-нибудь любить”. Эти филантропические порывы несколько раз дарили Сергею гусарский насморк, но музыкант со своего пути не сворачивает до сих пор.

Наша личная привлекательность тут не играет роли. Этими провинциальными мессалинами движет одна цель: потрахаться с артистом — причем практически любым. В их компаниях это считается страшно престижным. Музыканты одной очень известной группы — для конспирации назовем ее “Шагающие экскаваторы”, — рассказывали мне, как после вечеринки в их порочной компании девица тут же принялась звонить подруге и кричать в трубку: “Катька! Прикинь, я только что у всех “Экскаваторов” отсосала”! И, судя по ее дальнейшим репликам, подруга на другом конце провода явно терзалась черной завистью.

СТАНОВИШЬСЯ ТЕМ САМЫМ ДЕСЯТИЛЕТНИМ ПАЦАНОМ, КОТОРЫЙ КОГДА-ТО ПРИНЯЛ ВОСТОРЖЕННОЕ РЕШЕНИЕ СТАТЬ МУЗЫКАНТОМ

Много заработали?

Гонорар и так не баснословный — в среднем 60–70 тысяч рублей за выступление на всю группу (за вычетом накладных расходов мне на руки доставалось 7–8 тысяч). А еще запросто можно остаться с носом, даже требуя стопроцентную предоплату за выступление. Так с нами получилось в Перми. За 10 минут до выхода на сцену подбежал один из организаторов и чуть ли не со слезами начал уговаривать отыграть концерт “в кредит” — мол, человек с нашими деньгами попал в легкое ДТП и подвезет гонорар к концу выступления. Мы вошли в положение, сыграли — надо ли говорить, что после него мы не нашли ни организатора, ни человека с деньгами? Через 40 минут отходил наш поезд, поэтому пришлось, скрипя зубами от бешенства, отправляться восвояси. С тех пор группа не прикасается к инструментам, пока не получит гонорар полностью. Нас пытались нагреть подобным образом еще дважды, и как только мы начинали упаковывать гитары, деньги тут же находились.

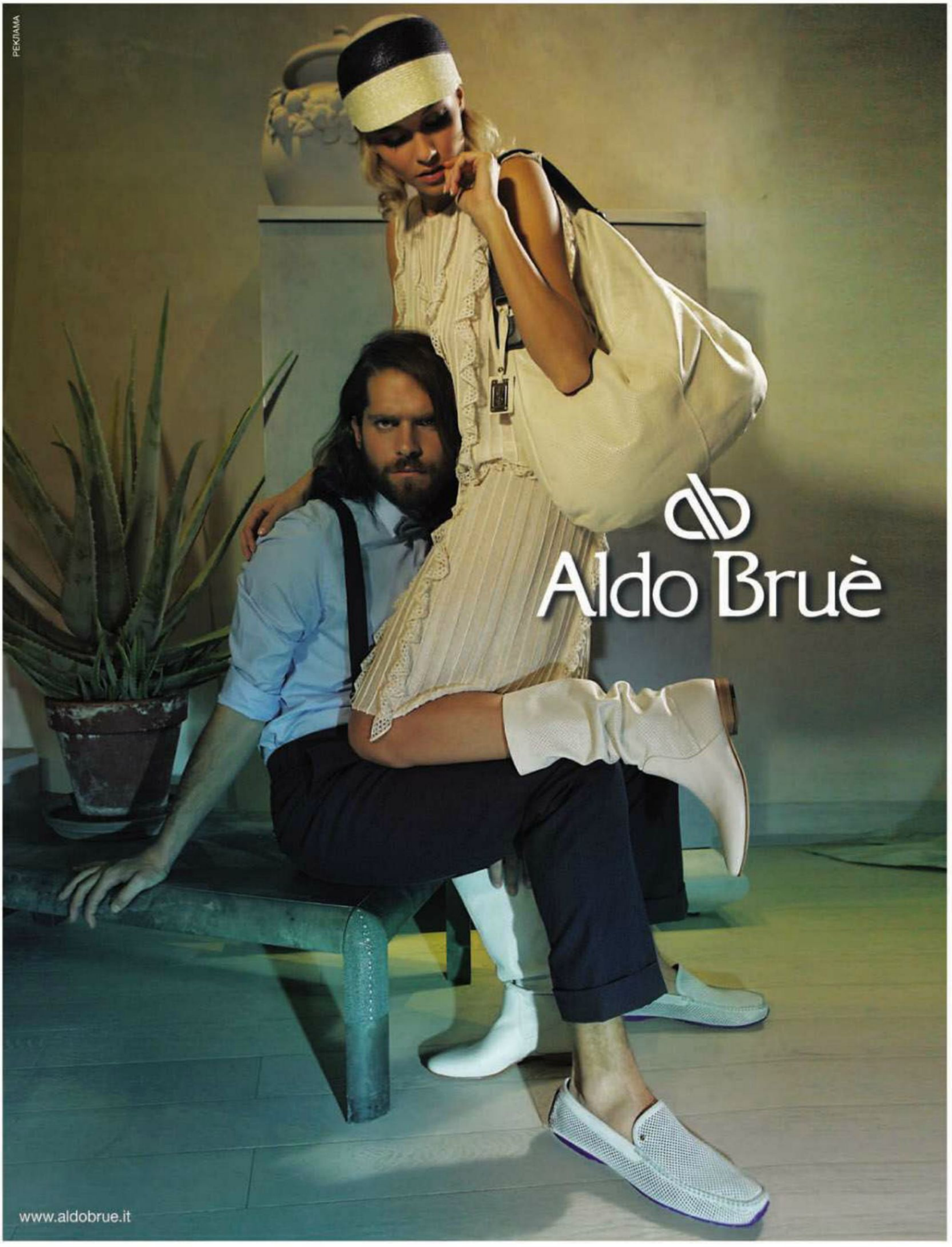
В каком городе лучшие отели?

Где нам только не приходилось квартировать! Это был и школьный спортивный зал, и комната в частной квартире, и общежитие ПТУ, студенты-переростки которого донимали нас просьбами: “*ля, ну слабай Цоя, тебе в падлу, что ли?” По сравнению с некоторыми клоаками купе в поезде покажется люксом отеля Four Seasons. Приличные условия попадаются 2-3 раза из 10 — и то часто приходится закрывать глаза на резвящихся в ванной тараканов или протекающий унитаз.

На фига тебе, взрослому человеку, вообще все это нужно?

Это практически невозможно объяснить. Но я попробую. Понимаешь, вот ты выходишь на сцену — и все отступает: плохой секс, проблемы с деньгами, прогрессирующий алкоголизм, венерические болезни, отвратительные бытовые условия, общая измотанность постоянными переездами. Ты ощущаешь себя пупом Земли, центром Вселенной, через который проходит вся ее энергия и несется в зал к пусть немногочисленным, но твоим слушателям. Ты становишься тем самым десятилетним пацаном, который когда-то принял восторженное решение стать музыкантом. Это и есть абсолютное счастье. И ради этих минут, пожалуй, стоит терпеть все это дерьмо, чувак.■

РЕКЛАМА



НАШИ ЛЮДИ

ДЖЕЙМИ РАЗНО-СТОРОННИЙ

СКОЛЬКО МУЗЫКАНТОВ МЕЧТАЮТ О ПЕРВОЙ СТРОЧКЕ ХИТ-ПАРАДА, ПРЕМИИ “ГРЭММИ” И ПЛАТИНОВОМ АЛЬБОМЕ? НАВЕРНОЕ, СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО АКТЕРОВ ВО СНЕ СЛЫШАТ О СЕБЕ: “И “ОСКАР” ДОСТАЕТСЯ...” А ТЕПЕРЬ ПОСМОТРИ НА ЭТОГО ПАРНЯ. ЕГО ЗОВУТ ДЖЕЙМИ ФОКС, И ДЛЯ НЕГО ВСЕ ЭТИ МЕЧТЫ — РЕАЛЬНОСТЬ НЕ МЕНЕЕ ОСЯЗАЕМАЯ, ЧЕМ ЗВЕЗДА С ЕГО ИМЕНЕМ НА АЛЛЕЕ СЛАВЫ В ГОЛЛИВУДЕ. ДАВАЙ РАЗБИРАТЬСЯ, ОТКУДА СТОЛЬКО СЧАСТЬЯ НА ОДНУ ГОЛОВУ.

ТЕКСТ: ТОМ БРЕЙХАН, АНТОН ИВАНОВ; ФОТО: NINO MUNOZ

Как готовить звезду

Жизнь началась для Джейми, прямо скажем, хреново. Он родился 13 числа и в семь месяцев уже оказался без родителей — они были живы, но сыном не занимались и только обрадовались, когда малыша усыновили бабушка с дедушкой (задолго до этого, кстати, удочерившие маму Фокса). Так будущий актер получил парадоксальную строчку в биографии: приемный сын приемных родителей своей матери. “Для меня до сих пор загадка, почему родители отказались от меня”, — говорит сегодня Джейми Фокс.

На свой, ставший звездным, псевдоним он тогда не откликался — он пока Эрик Марлон Бишоп, маленький прихожанин баптистской церкви в черном квартале города Террелл (Техас, США). С пяти лет он учился играть на фортепиано и вскоре стал аккомпанировать приходскому хору. Казалось бы, это путь скромника, но будущая звезда кино и R'n'B уже тогда умела совмещать успех в разных областях. Вне церкви Эрик — главный приколист класса. Его талант учителя даже используют в качестве поощрения для учеников: если все занимались хорошо, в конце урока Эрику разрешали выйти к доске и повеселить одноклассников.

Дальше — больше: в старших классах парень окажется одновременно главным отличником класса и звездой футбольной команды, первым в истории школы, кто освоил пас на девяносто с лишним метров. Пятерки и рекорды позволят бесплатно поступить в университет, но и там Джейми остался верен себе: выбрал самую неожиданную для игрока в американский футбол специализацию — классическая музыка.

Мало кого еще так шатало из крайности в крайность, и уж точно, мало кто в этих крайностях не запутался. А Фокс быстро осознал, что его разносторонние таланты — прямой путь к славе. В то время как большинство сверстников с радостью бросали уроки игры на том же фортепиано или верховую езду, в детстве навязанные мамой-бабушкой, он продолжал занятия — мол, никогда не знаешь, что тебе

ДЖЕЙМИ ФОКС
Актер, музыкант
Родился 13.12.1967

Играл в фильмах: “Каждое воскресенье”, “Али”, “Рэй”, “Морпехи”, “Полиция Майами: Отдел нравов”, “Солист”, “Законопослушный гражданин”, “Джанго освобожденный” и др.

Выпустил 4 поп-альбома: Peep This (1994), Unpredictable (2005), Intuition (2008) и Best Night of My Life (2010)

Герой обложки Men's Health США, декабрь 2012 года

может пригодиться в жизни. А теперь вспомни, сколько всего начал и бросил ты. Не жалеешь?

Фокс всемогущий

В 22 года Фокс начинает выступать в жанре стэндап-комеди по клубам, взяв в качестве псевдонима фамилию известного в США комика, а имя выбрав по созвучию. Дальше — американская мечта в ее самом чистом воплощении: через два года Джейми дебютирует в кино, через пять записывает первый альбом, а через семь получает собственное шоу на телевидении. И все это до 30 лет.

Случайность? Череда везений? Нет, плоды верно избранной стратегии. Взять тот же футбол — в критический момент именно опыт игры в студенческой лиге помог начинающему актеру не растеряться на съемочной площадке фильма “Каждое воскресенье” Оливера Стоуна (1999). “Я попал в фильм, а там Аль Пачино, Кэмерон Диаз, Джеймс Вудс, все эти невероятные актеры, — вспоминает Фокс. — Но у меня был козырь: я играл в футбол, о котором и был фильм, и я знал об этой игре больше, чем все они. Вот на что я полагался”. Это придало новичку уве-

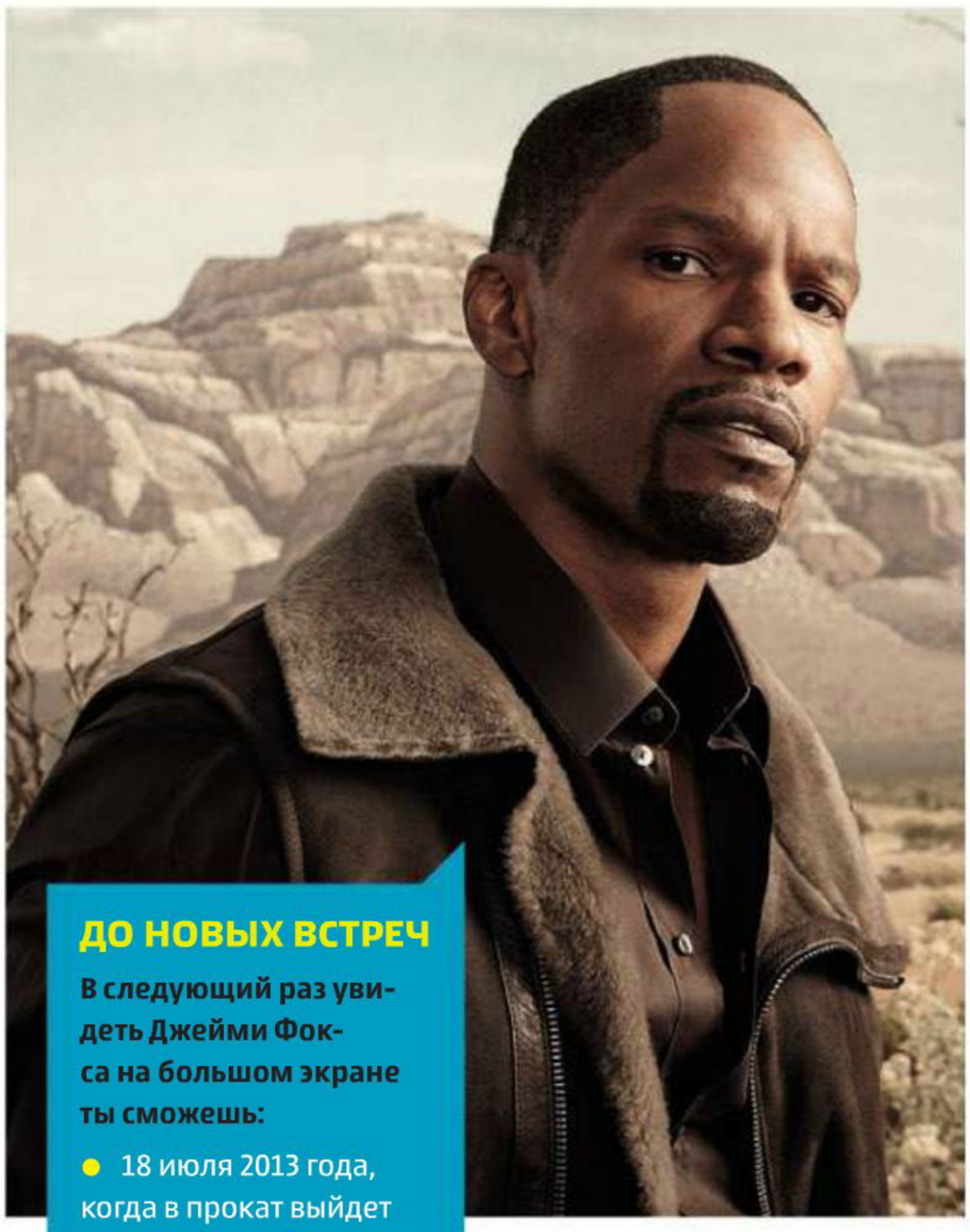
ренности и помогло не затеряться на фоне звезд.

А умение играть на пианино оказалось очень кстати не только в музыкальной карьере Фокса (хотя в ней был и ставший дважды платиновым альбом Unpredictable 2005 года, и две "Грэмми"). Взявшись за роль слепого джазового музыканта Рэя Чарльза в фильме "Рэй", Джейми не только посещал занятия для незрячих в Институте Брайля и на съемочной площадке носил грим, действительно лишавший его зрения. Все фортепианные партии за Рэя он исполнил сам, как результат — "Оскар" лучшему актеру!

По ту сторону обложки

Что еще всегда придавало Фоксу уверенности, так это его физическая форма, за которой он уже давно не следит, потому что никогда ее не запускал. "Я просыпаюсь и делаю 25 отжиманий, после чего иду чистить зубы. Потом еще 25 отжиманий и принимаю душ. Потом переключаюсь на следующее упражнение, после которого причесываюсь. В итоге, пока я оденусь утром, я уже неплохо потренировался. Суть в том, чтобы сделать тренировку такой же обычной частью утренней рутины, как чистка зубов, причем ты не тратишь не нее ни копейки".

Вот и сейчас, пока в оживленной студии в Монреале случился перерыв в съемках обложки американского Men's Health, Джейми отжимается. Вокруг снуют фотографы, кто-то говорит по мобильнику, телохранитель лениво смотрит по сторонам, а на полу главная звезда дня выполняет уже далеко не первый подход. В следующий перерыв Фокс подтягивается в коридоре — временный турник тут уже закрепил обутый в берцы тренер актера Джек Мэнсон. "У меня привычка заниматься спортом в любую минуту. Это началось, когда я ребенком смотрелся в зеркало и хотел быть тем парнем из журнала", — поясняет Фокс. Что ж, великолепная физическая форма обеспечила актеру очередной взлет в карьере, главную роль в эпическом полотне Квентина Тарантино о борьбе рабов с угнетателями — "Джанго освобожденный". Хотя на этот кусок претендовали многие, включая Уилла Смита.



ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ

В следующий раз увидеть Джейми Фокса на большом экране ты сможешь:

- 18 июля 2013 года, когда в прокат выйдет новый фильм Роланда Эммериха "Штурм белого дома" (как раз в нем снимался актер, когда мы с ним встречались);
- в апреле 2014, когда состоится премьера "Нового Человека-паука 2".

Или Тарантино выбрал Джейми потому, что черный парень, выросший на Юге США и не раз слышавший обращение "нигер", не смог бы играть своего героя равнодушно, спустя рукава? "Мне нужен не Джейми Фокс, мне нужен раб", — поставил задачу режиссер. И Джейми, читая о том, как из двухсот купленных в Африке рабов до Америки живыми добирались 20, проникался таким гневом, который буквально выплеснулся на зрителя с экрана. "Драки в фильме стали глотком свежего воздуха, снимавшим все напряжение", — вспоминает актер.

Или решающим аргументом стало то, что у Фокса — своя конюшня, и даже в "Джанго" он снимался на собственном жеребце по кличке Гепард? Те, кто привык видеть в Фоксе завсегдатая ночных клубов или помнил его как придурковатого комика из 90-х, были удивлены, что ему так идет роль ковбоя. "Да я же вырос в Техасе! — смеется на это актер. — Я смотрел вестерны, крутил на пальцах пистолеты — все мальчишки моего возраста мечтали быть ковбоями".

Фокс снова и снова доказывает, что он — один из самых гибких артистов Голливуда, в арсенале которого найдутся умения для практически любой работы. Такая гибкость в карьере и жизни необходима сегодня любому. От нас больше не ждут, что мы будем десятилетиями строить карьеру в одном месте или сосредотачивать все усилия на одной задаче. В сегодняшнем мире с его сверхскоростями нам нужно быть готовыми к переменам, и Фокс, шагающий сразу по нескольким карьерным лестницам, — идеальный пример для подражания. Как стать таким? Фокс говорит, что это просто: нужно уметь учиться и разучиваться. Когда он стал получать серьезные роли, ему пришлось разучиться приемам телевизионного актера, а когда он начал свою карьеру в музыке — забыть о том, как пел до того, как решил податься в профессионалы. А ведь ему было уже далеко за 30.

Сегодня цель Фокса — научиться балансировать между известностью и пошлой звездностью. "Ты должен фильтровать свои контакты со СМИ, не мелькать на всех обложках, так как это в конце концов начнет мешать получать серьезные роли", — поясняет он. Что ж, до этого у Фокса все получалось. Посмотрим, как Джейми справится с очередной задачей. ■

ФОТО: NINO MUNOZ, © 2012 COLUMBIA PICTURES INDUSTRIES, INC. ALL RIGHTS RESERVED.

реклама

ARMAND NICOLET
TRAMELAN

S05 МУЖСКАЯ СПОРТИВНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

МЕХАНИЗМ С АВТОПОДЗАВОДОМ.
КАЛИБР AN 9201/2824-2 С
ФУНКЦИЕЙ ПОЛНОГО КАЛЕНДАРЯ. С
УЛУЧШЕННОЙ ИЗНОСОСТОЙКОСТЬЮ
И КОМФОРТОМ
ТИТАНОВОГО КОРПУСА, ЭТИ
ЧАСЫ ЯВЛЯЮТСЯ ФЛАГМАНОМ
В ОБЛАСТИ ПРОИЗВОДСТВА
ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫХ ЧАСОВ.
ПРЕКРАСНОЕ СОЧЕТАНИЕ
СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА,
ЭЛЕГАНТНОСТИ И ВНИМАНИЯ К
КАЖДОЙ ДЕТАЛИ.
ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЛЮБОГО СЛУЧАЯ.

WWW.ARMANDNICOLET.COM

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР В РОССИИ:
КОМПАНИЯ АРТ-МОДА - ТЕЛЕФОН 495/ 626 2317 - WWW.ARTMODA.RU

ДЕНЬ ПОСЛЕ ПОБЕДЫ

ВСЛЕД ЗА УСПЕХОМ ЧАСТО ПРИХОДИТ АПАТИЯ. КАК НЕ РАСКЛЕИТЬСЯ, ДОСТИГНУВ СВОЕЙ ЦЕЛИ? ВОТ ТЕБЕ ИНСТРУКЦИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ МОТИВАЦИИ ОТ MEN'S HEALTH.

ТЕКСТ: ИЭН ТЕЙЛОР

Олимпиец, вырвавший у судьбы золото, чувствует пустоту — а дальше-то что? Карьерист, занявший, наконец, Большое Кресло, растерян — неужели можно расслабиться? "Когда ты после долгого пути достигаешь пика, вдруг возникает вопрос: а что делать завтра? Все это похоже на легкий посттравматический синдром", — говорит Дэвид Парди из Institute of Leadership & Management (Великобритания). Разберем четыре конкретных случая постпобедного синдрома — и что с ними делать.

1 Ты сбросил вес...

...до запланированного уровня. Позади месяцы изнурительных упражнений и строгой диеты. А теперь можно съесть тот тортик, правда?

ЗАБУДЬ О ФИНИШЕ

Ты был неправ с самого начала, когда формулировал цели, выражающиеся в цифрах: определенный вес, которого нужно достичь, или размер джинсов, в который нужно влезть... В начале пути надо ставить себе "поведенческие" цели: сделать привычкой три раза в неделю пробегать по 10 км; готовить себе обеды в офис самому, а не питаться фастфудом неясного происхождения и т.д.

ФОТОГРАФИРУЙСЯ

Опять же: в начале пути возьми себе за правило фотографироваться в трусах перед зеркалом раз в две-три недели. Первые снимки сделай при резком свете и в самых невыгодных для твоего пуза ракурсах. Потянет на тортик или задумаешь пропустить пробежку — просто полистай фотоальбом, посмотри, каким ты был.

РАДУЙСЯ

Накопи положительную мотивацию: по ходу снижения веса отмечай все новое и хорошее, что появилось в твоей жизни: это и прилив энергии, и комплименты от женщин и т.п. Составь список таких наблюдений в смартфоне и заглядывай в него каждый раз, когда потянет вернуться к старым привычкам. Теперь такая жизнь — навсегда, так что напоминай себе о ее хороших сторонах.

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU/STUDIO 33

РЕКЛАМА

DINO BIGIONI
SHOES

www.dinobigioni.it - Тел: +39 0734 891259

В продаже в сети магазинов

Rendez-vous
Москва

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск, I love Italian shoes
Ул. Фрунзе-Герцена, д. 80/18
ТЦ Флагман

Dino Bigioni
Омск
СТЕП
Ул. К. Маркса, 38

Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"

2 Карьера застопорилась...

...прежде всего потому, что внутренний импульс, который позволил тебе достичь нынешнего уровня, начал затухать.

ЗАВИДУЙ

Исследование, результаты которого опубликованы в журнале Emotion (США), подтверждает: зависть для карьериста — скорее, полезное качество. Главное здесь — выбрать себе правильный объект, достижения которого тебе (хотя бы теоретически) тоже по плечу. Прекрати молиться на биографию Стива Джобса, лучше сходи пообедать с одноклассником, который уже ого-го, а ты все на "жигулях" ездишь.

РАСТИ ВНУТРИ СЕБЯ

Рассматривай каждый новый рабочий проект как возможность получить новые навыки и знания, новые контакты. Закончив проект, подведи итог: что он дал тебе в плане личного (профессионального) роста и как ты сможешь использовать эти навыки в следующем проекте. Карьера — это не только размер твоей зарплаты и кабинета, но и что ты умеешь на каждом ее этапе.

ИСПОЛЬЗУЙ МОТИВАТОРЫ

Установи на компьютер приложение iDoneThis. Эта программа каждый день спрашивает тебя, чего ты достиг сегодня. Потом сохраняет ответы и использует, чтобы подбадривать и пришпоривать тебя, когда ты теряешь темп.

3 Ты заработал медаль:

пробежал свой первый марафон или занял первое место в соревнованиях по пауэрлифтингу. Следующая медаль уже не даст тебе такого наплыва эндорфинов.

СМЕНИ СНАРЯД

Готовясь к соревнованиям, ты ежедневно отрабатывал один и тот же навык. На время поменяй фитнес-режим — например, вместо бесконечных пробежек попробуй занятия в сквош или тренировки в качалке. Тело ответит на новый вид нагрузок свежим приливом эндорфинов.

ПЛАНИРУЙ СПАДЫ

Напиши список своих "если" и "тогда". Например, "если я не могу поддерживать заданный темп, тогда я добегу до верха этого холма, а там уже замедлюсь". Или "если мне не захочется идти на тренировку, тогда я скажу себе, что это будет легкая тренировка, а там, может, разойдусь".

СТРОЙ РАЗВЕРНУТЫЕ ПЛАНЫ

Если устанавливать единичные цели, то мотивация будет скакать вверх-вниз. Вместо этого лучше набросать гибкий и большой план укрепления физической формы. Скажем, ты планируешь принять участие в 5–10 соревнованиях в течение следующих двух лет, причем одно из них будет крупным и ответственным. Нацелься на свой первый ультрамарафон через 18 месяцев, к примеру. Эта долгосрочная цель будет подстегивать твою мотивацию во всех промежуточных соревнованиях.

57%
ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ ЖАЛУЮТСЯ, ЧТО ИХ КАРЬЕРА СТОИТ НА МЕСТЕ

50%
ПОХУДЕВШИХ НА ДИЕТЕ ЗА ГОД ВОЗВРАЩАЮТСЯ К ПРЕЖНЕЙ ФОРМЕ

74%
МУЖЧИН ПРИЗНАЮТ, ЧТО ИМ “НЕ ХВАТАЕТ СИЛЫ ВОЛИ”, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОЙ ФИТНЕС-ФОРМЫ

60%
СУПРУЖЕСКИХ ПАР ПРИЗНАЮТ, ЧТО ИХ ОТНОШЕНИЯ НУЖДАЮТСЯ В УЛУЧШЕНИИ

39%
РАБОТНИКОВ УКАЗЫВАЮТ НА ПЛОХУЮ АТМОСФЕРУ В КОМАНДЕ

40%
ЛЮДЕЙ ПРЯМО СЕЙЧАС РАЗМЫШЛЯЮТ, НЕ УЙТИ ЛИ ИМ ОТ СВОЕГО ПАРТНЕРА

4 Ты обрел пару.

Свершилось — она перевезла свои вещи к тебе и по утрам теперь жарит тебе яичницу. Это большая победа, но что делать дальше?

СКАЖИ ТРИ СЛОВА

Такие, например: “Расскажи мне больше”. Или: “Вот тут поподробнее”. Короче, спрашивай и слушай, демонстрируй заинтересованность. Во-первых, ей будет приятно. Во-вторых, это внесет в ваши отношения какую-то ясность: как установил Journal of Experimental Social Psychology, люди, прожившие вместе долгие годы, интерпретируют действия своих партнеров неверно даже чаще, чем незнакомцы.

СФОРМИРУЙТЕ КОМАНДУ

Соберите вместе мебель из ИКЕИ. Поучаствуйте в соревнованиях, где ваша пара выступит командой. Пары должны преодолевать трудности. Создавайте их сами и преодолевайте как союзники — это хороший навык на случай будущих скандалов. Да и вообще, “партнер” — это не тот, кто удовлетворяет твою похоть, а тот, на кого в случае неприятностей можно будет положиться.

ВЛАДЕЙТЕ СОВМЕСТНО

Если делить вещи в доме по принципу “мое-твое”, ваш союз ничем не будет отличаться от твоего проживания с приятелем Лехой в одной комнате общаги на втором курсе. И продлится столько же. Наполняй квартиру общими вещами — фотографиями, пальмами в кадках, подарками общих друзья, совместным пылесосом. Вроде примитивный совет, но британский журнал Personal Affair утверждает безапелляционно: чем больше таких вещей на виду в вашем доме, тем крепче пара. ■

DRYDRY®

Эффективное средство от обильного потоотделения

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЯ ДО 7 ДНЕЙ

*по данным клинического исследования ГОУ ДПО «Казанская Государственная Медицинская Академия» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию. Казань,

сделано в Швеции
спрашивайте в аптеках города
www.dry-dry.ru

реклама

СМЕРТЬ ИЗ ЛЕГКИХ

В 1905 ГОДУ РОБЕРТ КОХ, ПОЛУЧАЯ НОБЕЛЕВСКУЮ ПРЕМИЮ, ПРЕДРЕК СКОРУЮ ПОБЕДУ НАД ТУБЕРКУЛЕЗОМ. ЗНАМЕНИТЫЙ МИКРОБИОЛОГ ОШИБСЯ. УЗНАЙ, ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ ЛИЧНО ТЕБЕ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

В КОНЦЕ ЯНВАРЯ В МОСКВЕ от “последствий туберкулеза” умер правозащитник, член президентского совета по правам человека Валерий Абрамкин. От туберкулеза? Да, нам тоже казалось, что это слово — откуда-то из времен Чехова с Белинским (если ты не знал, их обоих убила палочка Коха, возбудитель чахотки). Но мы изучили ситуацию и выяснили, что есть как минимум 2 повода волноваться. Вот они:

ПОВОД №1

Он никуда не делся

Среднемировая статистика способна сделать счастливым любого фтизиатра. Смертность от туберкулеза (ТБ) во всем мире с 1990 года снизилась на 41%, в 2011 году жертвами палочки Коха пали “всего” 1,4 млн человек. Однако улучшение статистики происходит за счет развитых и богатых стран: в США и ЕС ежегодно заболевает уже только 3–7 человек на 100 тыс. населения. В России времен позднего СССР этот показатель составлял 34 человека; деградация медицинской отрасли привела нас к настоящему моменту на уровень в 80 человек на 100 тыс. населения. Россия входит в группу из 22 стран, ответственных за 80% случаев заболевания туберкулезом на планете; в этом списке мы на 13 месте, на строчку выше — Вьетнам, на строчку ниже — Кения.

Что дальше? Любые возможные экономические трудности, связанные с ними “сокращения финансирования” и социальные проблемы откроют для России широкие ворота сначала в Индию (180 случаев заболевания на 100 тыс. человек в год), а потом и в экваториальную Африку (в среднем 700 человек на 100 тыс. населения).

ПОВОД №2

Его все труднее лечить

К 50-м годам прошлого века был разработан спектр лекарственных препаратов, эффективно боровшихся с палочкой Коха (сейчас их называют “препаратами первого ряда”). Стандартный курс лечения этими таблетками длится 6 месяцев и обходится всего в $150. Побочные эффекты практически отсутствуют, изле-

FIFA WORLD CUP Brasil

Continental

Шины разработаны в Германии

Выбирай и выигрывай лучшее!

С легендарными шинами Continental!

Прими участие в конкурсе
на сайте www.continental.ru
и получи шанс выиграть легендарные шины Continental, а также пригласительный на культовые закрытые вечеринки “Автомобиль года” и “Playmate of the Year!”

Партнеры акции - журнал Playboy и премия “Автомобиль года”

PLAYBOY
ЛЕГЕНДАРНЫЙ МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ

Автомобиль Года
Ежегодная Национальная Премия

www.continental.ru

БЕСПЛАТНЫЙ РЕМОНТ ИЛИ ЗАМЕНА
ГАРАНТИЯ
Continental
ГАРАНТИЯ
ПРИ СЛУЧАЙНОМ ПОВРЕЖДЕНИИ ШИНЫ

Реклама

Смерть из легких

чиваются около 85% заболевших. Туберкулез вот-вот должен был уйти в историю навсегда.

Но к концу века выяснилось, что микобактерия туберкулеза эволюционирует, вырабатывая механизмы защиты против химии, которой ее травят. Так появился термин “туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью” (МЛУ-ТБ). “Прокачанная” бацилла устойчива к лекарствам первого ряда, и для борьбы с ней были разработаны новые препараты (резервного ряда). Они гораздо дороже (курс стоит около $7000 и длится минимум 2 года), обладают сильными побочными эффектами (например, разрушают печень), и даже в развитых странах от МЛУ-ТБ излечивается не больше 30–50% пациентов.

Динамика угрожающая: в 2009 году МЛУ-ТБ болело 440 тыс. человек по всему миру, в 2011 — 630 тыс. человек (данные ВОЗ); еще около 30 тыс. человек страдают от т.н. “экстремально-устойчивой” формы туберкулеза, которую не берут и многие лекарства резервного ряда. Чтобы тебе стало совсем плохо, сообщаем: наша страна (наряду с Индией, Китаем и ЮАР) — в лидерах по количеству заболевших трудными случаями ТБ.

И, наконец, контрольный выстрел: статья в журнале Emerging Infectious Diseases за март 2013 года сообщает о зафиксированных в ЮАР случаях заболевания “тотально-устойчивой формой” туберкулеза, которую не берет ни одно из известных лекарств.

ГРУППЫ РИСКА

1. МУЖЧИНЫ

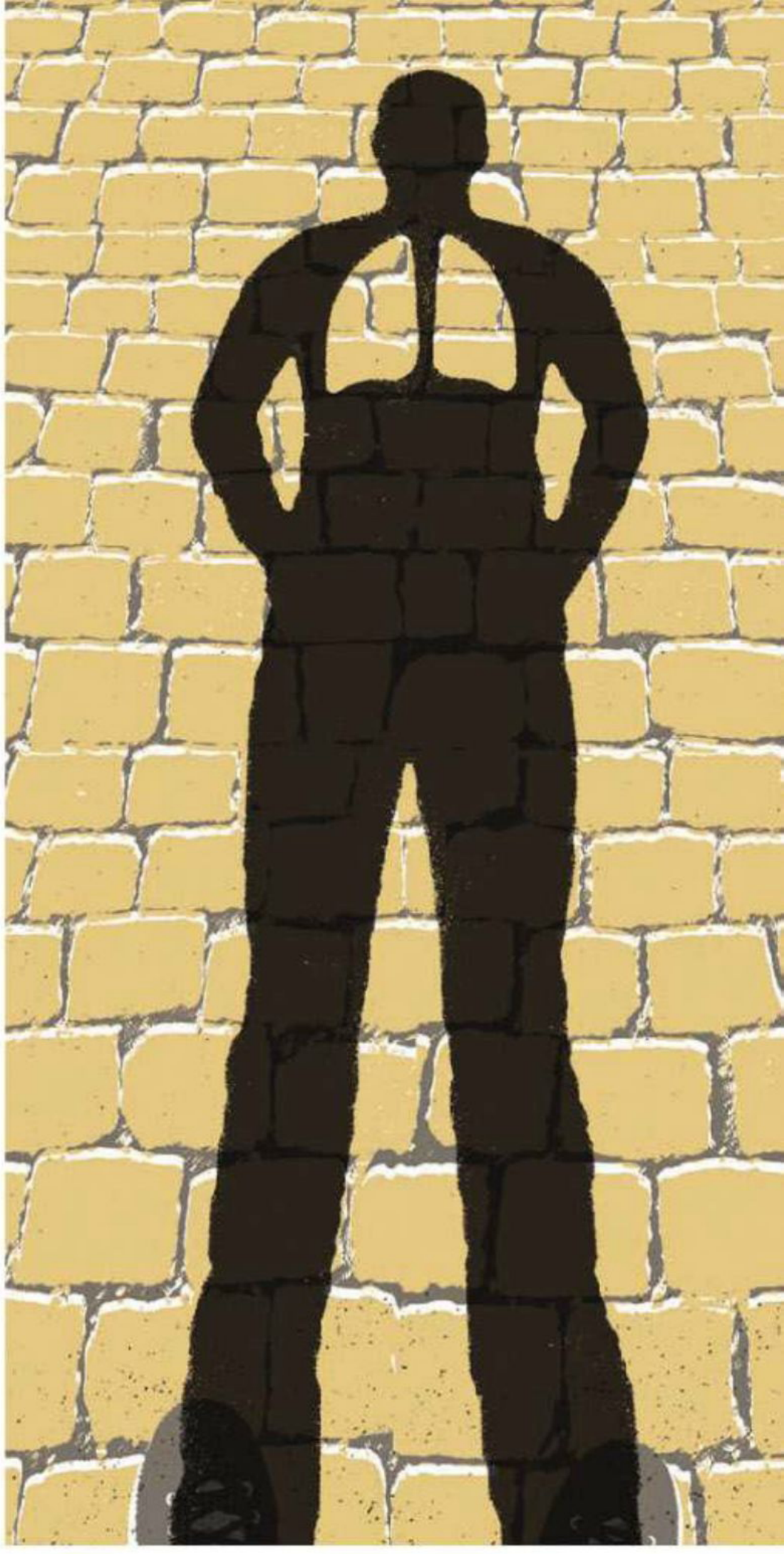
По оценке ВОЗ в среднем в мире на одну заболевшую туберкулезом женщину приходится двое мужчин. В России это соотношение для тебя еще менее благоприятно – у российских мужиков палочка Коха вызывает заболевание в 2,7 раза чаще, чем у женщин.

2. ВЗРОСЛЫЕ

Первая и последняя на сегодня вакцина от туберкулеза (в России называется БЦЖ) была разработана в 1919 году. Она обеспечивает частичную защиту новорожденных детей от одной из разновидностей легочного туберкулеза и туберкулезного менингита. Неплохо, но если ты сам заработал на журнал, который сейчас держишь в руках, тебе от этой вакцины ни горячо, ни холодно. Взрослым вакцинация БЦЖ не помогает.

3. В САМОМ РАСЦВЕТЕ СИЛ

В нашей стране больше всего случаев туберкулеза регистрируется в возрасте от 25 до 44 лет. В 2010 году таких было 52 тыс. человек или почти 50% от общего числа заболевших.



Так ли ужасна ситуация, и что делать — ученые пока думают. Но оптимизма в их рассуждениях мало. Эндрю Буш, редактор журнала Thorax (США) комментирует угрожающе-туманно: “Стрелки часов могут вдруг вернуться на 30-е годы прошлого века, когда туберкулезные клиники и санатории так или иначе присутствовали в жизни каждой семьи”.

Испугался? Тебе стоит узнать побольше об этой проблеме.

Микобактерия туберкулеза живет в пыли 10 дней, а на страницах книг до 3 месяцев.
Микобактерия гибнет:

- под действием ультрафиолетовых лучей за ..... **2-3 МИН.**
- под действием солнечного света за ..... **90 МИН.**
- под действием моющих средств с хлором за ..... **3–5 Ч.**
- во влажной мокроте при кипячении за ..... **5 МИН.**
- в засохшей мокроте при кипячении за ..... **45 МИН.**

Что нужно знать

1. В РОССИИ МИКОБАКТЕРИЕЙ ТУБЕРКУЛЕЗА ИНФИЦИРОВАНО 80% НАСЕЛЕНИЯ. СРЕДНИЙ МИРОВОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ – 30%.
Попав в организм человека, микобактерия туберкулеза ведет себя, как диверсант, сброшенный на парашюте в самое сердце густонаселенной вражеской территории. Ее цель — жить, прячась от иммунной системы человека, и ждать подходящего момента для нападения, когда эта самая иммунная си-

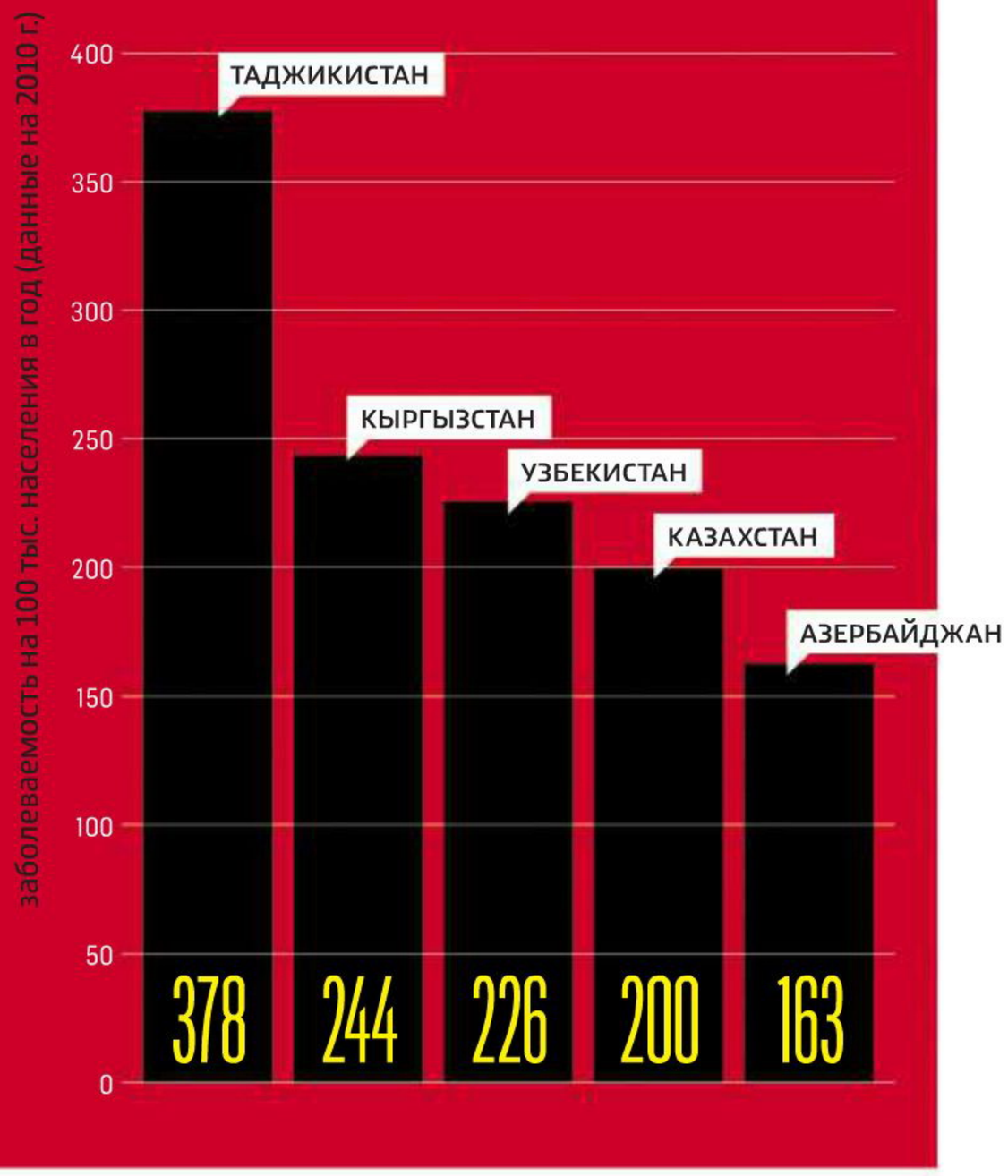
стема по каким-либо причинам ослабнет. Пока бацилла ждет, человек считается инфицированным, но не больным — симптомы заболевания полностью отсутствуют, носитель не заразен. На наше счастье, чтобы микобактерия активизировалась, нарушения в иммунной системе должны быть достаточно серьезными.

2. ЗАРАЗНЫ ТОЛЬКО БОЛЬНЫЕ С ОТКРЫТОЙ ФОРМОЙ ЛЕГОЧНОГО ТУБЕРКУЛЕЗА.
Микобактерия туберкулеза в организме человека может поражать любые ткани, начиная от мозга и заканчивая желудочно-кишечным трактом. Заразиться бациллой можно, например, через поврежденную кожу и слизистые оболочки при контакте. Но такие случаи крайне редки. Гораздо чаще инфекция передается воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем. Поэтому у 95% больных туберкулезом поражены легкие или другие элементы дыхательной системы. Врачи делят таких пациентов на выделяющих с мокротой бациллу (открытая форма туберкулеза) и не выделяющих (закрытая форма туберкулеза). Первых лечат обязательно стационарно, потому что именно они распространяют инфекцию; вторые могут бороться с болезнью на дому.

3. НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ТУБЕРКУЛЕЗ СЛОЖНО ОТЛИЧИТЬ ОТ ОБЫЧНОЙ ОРВИ.
Симптомами туберкулеза считаются кашель на протяжении 2–3 недель, боль в груди, потеря веса, потливость по ночам, периодическое повышение температуры, общее недомогание и слабость. Неудивительно, что туберкулез на начальных стадиях часто путают с простудой даже врачи. Выявить микобактерию ТБ в организме человека, когда она еще не успела нанести ему серьезный ущерб, можно с помощью микроскопического исследования мокроты, молекулярно-генетического исследования тканей, а также с помощью старой доброй флюорографии. “Старая добрая” до сих пор считается самым эффективным средством ранней диагностики туберкулеза. По словам Маргариты Шиловой, представителя НИИ фтизиопульмонологии ММА им. И.М. Сеченова, флюорография позволяет выявить активную палочку даже на той стадии, когда никаких симптомов еще нет.
Не пренебрегай диспансеризацией, думай не только о себе, но и о других: если не поставить диагноз сразу, ты подаришь свою палочку еще как минимум 25–30 ничего не подозревающим беднягам. ■

ОПАСНЫЕ СОСЕДИ

Неблагополучную обстановку в России усугубляет соседство со странами, в которых уровень поражения населения палочкой Коха стремится к африканскому.



ФАКТОРЫ РИСКА

Чтобы попавшая в организм микобактерия туберкулеза активизировалась, твоей иммунной системе должен быть нанесен серьезный ущерб. Врачи делят факторы риска на 2 большие группы: социальные и медико-биологические. В первую входят бедность, стрессовые ситуации вроде военных конфликтов или попадания в тюрьму, экологические катастрофы. Вторая — это алкоголизм, наркомания, курение, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гемодиализ, гормональная терапия.

Как использовать это знание? Понятно, что если ты не работаешь в Генштабе, то предотвратить военный конфликт тяжело. Но зато ты можешь бросить курить, сократить потребление алкоголя, отказаться от наркотиков, начать правильно и полноценно питаться. В общем, высокая вероятность заболеть туберкулезом на территории России — для тебя еще один веский аргумент за здоровый образ жизни.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ

“Совет один — неукоснительно выполняй все предписания лечащего врача-фтизиатра”, — утверждает Шилова. Курс лечения подбирается индивидуально и нацелен на то, чтобы с минимальными потерями для организма деактивировать бациллы в организме пациента (полностью уничтожить палочку Коха лечебными препаратами практически невозможно). Если принимать прописанные таблетки нерегулярно, у микобактерии появляется шанс приспособиться к ядовитым для нее препаратам и перестать на них реагировать. Именно из-за недобросовестных пациентов на свет появился лекарственно-устойчивый туберкулез. После того как такая форма появится в твоем организме, вылечить тебя от бациллы будет гораздо сложнее. Плюс ты станешь источником МЛУ-ТБ для других людей.

УЙДЕТ ЛИ ОТ ТЕБЯ ТВОЯ ЖЕНА?

ТВОИХ ЛИЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ МЫ НЕ ЗНАЕМ, НО МЫ СОБРАЛИ РЯД ОБЪЕКТИВНЫХ ПРИМЕТ — КАКИЕ ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ СКЛОННЫ К ТОМУ, ЧТОБЫ НАВОСТРИТЬ ЛЫЖИ, ЕСЛИ ИХ ЧТО-ТО НЕ УСТРАИВАЕТ В ИХ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. СРАВНИ С ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ У ТЕБЯ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

В РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH МЫ ПОДДЕРЖИВАЕМ дух соперничества. Дайте нам 5 свободных минут, и мы потратим их на попытки обыграть друг друга. Мы кидаем мягкие игрушки в секретаршу, чтобы выяснить, кто из нас самый меткий. Делаем ставки на то, у кого самое низкое давление. Устраиваем гонки на самокатах вокруг офиса. Пару лет назад кто-то даже предлагал сдать сперму и узнать, у кого самые шустрые сперматозоиды (да, мы в курсе, что это идея так себе).

Недавно у нас был мозговой штурм, в котором приняли участие те немногие из сотрудников редакции, чья семейная жизнь продолжается не менее пяти лет. Один из нас сказал: "Спорим, мой брак крепче, чем ваши!" Как ты уже догадался, такое заявление вызвало шквал гневных реплик: "Ну да, конечно", "Кому ты врешь" и даже "А спорим, мой кулак крепче, чем твои зубы?" Но когда шум стих, главный редактор спросил присутствовавших: "А хоть один из вас знает, насколько действительно счастлива его жена? И какова вероятность, что она не уйдет, хлопнув дверью, при первых же неприятностях?"

Реальных аргументов не нашлось ни у кого, поэтому мы договорились вечером задать этот вопрос самим женам. Полной ясности эти разговоры, конечно, не принесли — и из этого родилась тема для статьи (ты ее — эту статью — уже вовсю читаешь).

Изучению того, насколько счастлива женщина в браке и как самоотверженно она готова бороться за его сохранение, посвящено немало исследований. Все такие исследования можно разделить на две категории: кто она, и как она себя ведет. Начнем с первой.

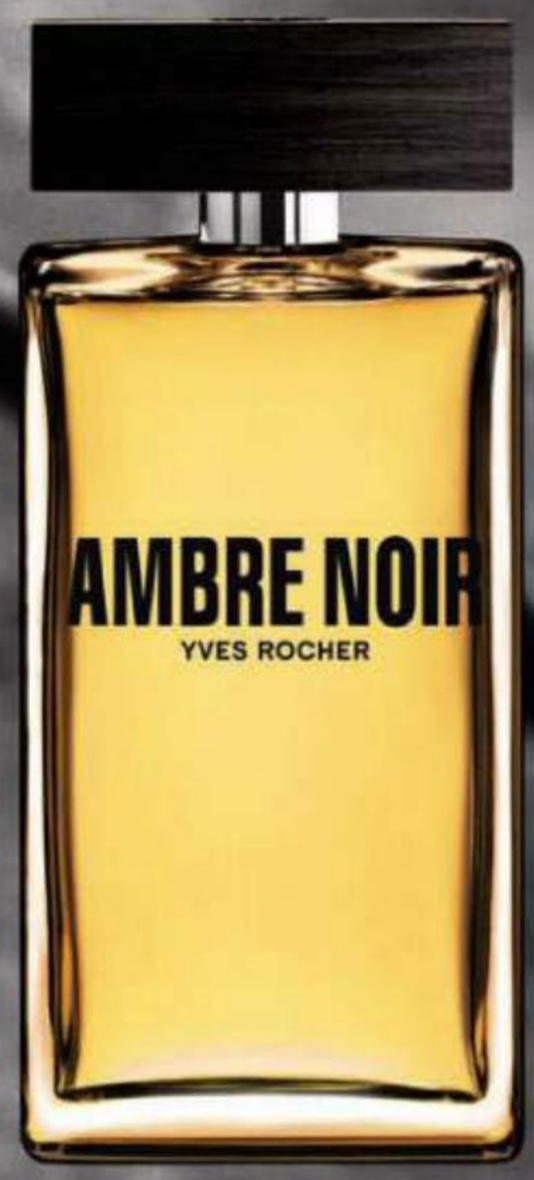
ФОТО: GETTY/FOTOBANK

YVES ROCHER
FRANCE

AMBRE NOIR

YVES ROCHER

СИЛА И ХАРАКТЕР
ДРЕВЕСНО-МУСКУСНЫХ НОТ



Товар сертифицирован. Реклама. Ароматы Ив Роше. Черный Янтарь.

YVES ROCHER PARFUMS

Тел.: 8-800-3333-000* (звонок по России бесплатный), www.yves-rocher.ru

*Телефонный номер 8-800-3333-000 действует для субъектов РФ, на территорию которых производится доставка Товаров Ив Роше.

Уйдет ли от тебя твоя жена?

ВАШ СОЮЗ РАСПАДЕТСЯ ЛЕГЧЕ, ЕСЛИ...

1 Она привлекательней тебя

Исследователи показали случайным зрителям фотографии 100 пар и попросили оценить внешность каждого из партнеров. При дальнейшем наблюдении за этими парами оказалось: чем женщина привлекательнее мужчины, тем короче будут их отношения.

"Вопрос даже не в том, насколько уродлив мужик, хотя это тоже играет свою роль, — комментирует руководитель исследования Роб Бьюрисс. — Главное вот что: чем более красива женщина, тем проще ей будет найти нового партнера, если старый перестанет устраивать. И ведь находят! Мы лишь подтвердили это статистикой".

2 Она хорошо зарабатывает

Женщины, которые зарабатывают от $75 000 в год, на 50% более склонны к измене, чем те, кто зарабатывает менее $30 000, говорится в исследовании, проведенном Вашингтонским университетом. Впрочем, ты не зацикливайся на цифрах — суть в том, что более успешные дамы чаще оказываются в чужих постелях.

Эксперты считают, что успех в одной области жизни заставляет женщин переоценивать другие — например, ее отношения: мол, я такая крутая, а ты этого не видишь и не можешь понять, какое счастье свалилось на твои тщедушные плечи. Короче, давай — до свидания!

Конечно, играет свою роль и то, что такая жена меньше зависит от супруга. Если ты ведешь себя как засранец, она не проглотит обиду из соображений "А что я буду есть, если уйду от него?". Так что если у супруги наметился карьерный рост, не завидуй — порадуйся вместе с ней.

3 У вас только дочки

У пар с первенцем-девочкой развод на 5% более вероятен, чем у пар с первенцем-мальчиком. А если в семье три девочки, то разница вырастает до 10%, говорится в исследовании, проведенном в Университете штата Калифорния (Сан-Диего). "Это может быть связано с тем, что мужчины прилагают все усилия, чтобы достойно воспитать сына, — говорит один из авторов работы Энрико Моретти, — а девочки не всегда вызывают у них такую повышенную ответственность".

Мораль: прилагай все усилия — вне зависимости от пола ребенка. Крепкие отношения родителей с детьми, как девочками, так и мальчиками, укрепляют всю семью.

4 Она была счастливым подростком

Британские исследователи взяли группу школьников в возрасте от 13 до 15 лет, оценили уровень счастья, энергичность и дружелюбность у каждого испытуемого и принялись следить за их судьбами. Спустя десятилетия выяснилось: те, у кого были высокие показатели в подростковом возрасте, во взрослой жизни на 35% чаще разводились со своими супругами. "Очевидно, самодостаточные люди с высокой самооценкой легко разрывают брачные узы, если отношения не соответствуют их ожиданиям и запросам", — говорится в исследовании.

Впрочем, авторы признают, что требуется дальнейшее расследование — ведь высокая самооценка вообще-то считается положительным качеством потенциального партнера для вступления в брак. Но, как бы там ни было, тут есть о чем подумать.

5 Она старше тебя

Самые крепкие браки — те, в которых мужья старше жен, а самые хрупкие союзы, по статистике, получаются в том случае, если женщина старше своего партнера на три и более лет. В таких парах разводы бывают в три раза чаще.

Это доказали ученые университета города Бат (Великобритания), проанализировавшие данные полутора тысяч семей.

6 Это уже не первый ее брак

Россия — одна из самых разводящихся стран мира, и шансов найти себе невесту, которая уже была чьей-то женой, много. Так вот: союз с ней не будет так же крепок, как с впервые идущей под венец. Еще хуже ситуация, если и муж, и жена уже имели опыт неудачного брака — в таком случае вероятность развода доходит до 90%. По крайней мере, такие данные приводят ученые из Национального университета Австралии, 5 лет наблюдавшие за развитием отношений в 2500 парах.

Более того: похоже, что развод — генетическое заболевание. Опасность расставания у тех, чьи родители в свое время тоже развелись, на 6% выше, чем у людей, выросших в полноценных семьях. А еще развод заразен как грипп: если распадается пара ваших близких друзей, повышается шанс на то, что вы — следующие.

А ТЕПЕРЬ ХОРОШИЕ НОВОСТИ: если твоя жена и правда несчастна — и думает об измене или разводе, — она демонстрирует это каждый день. Тебе только надо знать, куда смотреть и что слушать.

БОЛЕЕ ВЕРОЯТНО, ЧТО ОНА УЙДЕТ ОТ ТЕБЯ, ЕСЛИ...

1 Она не ругается с тобой

Пара, которая ссорится вместе, остается вместе. “Женщины скандалят, пока надеются хоть что-то изменить”, — говорит Дайан Соли, директор центра по изучению брака Smart Marriages (США). Другими словами, если она со всем соглашается или просто пожимает плечами — ты облажался, и ей уже глубоко пофиг, что ты думаешь.

2 Ее бесит, что ты любишь свою работу

“Твой успех — это и ее успех”, — говорит Лу Паже, автор книги “Тактика опытного любовника” (The Great Lover Playbook). — Она не должна думать, что ты любишь работу больше, чем жену, и что свои карьерные заслуги ты приписываешь только своему таланту”. Дай ей понять, что ты так много времени проводишь в офисе (на заводе, за рулем комбайна), потому что хочешь обеспечить семью.

3 Ее друзья тебе не рады

“Если ее друзья оказывают тебе холодный прием, твоя жена, скорее всего, жалуется им на тебя. А это знак, что она уже не верит в ваш брак”, — говорит Мишель Вайнер-Дэвис, основатель организации по предотвращению разводов Divorce Busting (“Разводоборцы”). Пока она хочет жить долго и счастливо и умереть в один день, сор из избы выносить не будет — зачем ей показывать всем, что она спит с козлом.

4 Вы обсуждаете только текущие события

“Если она не говорит о прошлом или будущем, это плохой признак, — уверен Терри Риал, автор книги “Как мне до тебя достучаться?” (How Can I Get Through to You?). — Такие разговоры обновляют отношения”. Делитесь планами на пенсию или следующий отпуск, вспоминайте, как прошло ваше первое свидание. Это будет держать вас вместе в вашем браке.

Если ты опасаешься, что твоя жена собирается уйти, — не паникуй. Да, брак можно сохранить. Начать следует с разговора — того самого, который был у меня и моих коллег с нашими женами вечером того дня, когда мы спорили в редакции. Мой начался с вопроса: “Ты счастлива?” Мы с женой выключили телевизор и проговорили два часа. Это был один из лучших разговоров в нашей совместной жизни. ■

БАБА — ДУРА, МУЖИК — МОЛОДЕЦ

Журнал European Journal of Operational Research опубликовал исследование, в котором были изучены полторы тысячи семейных пар, состоявших в браке или серьезных отношениях. Оказалось, что крепче были те союзы, где женщина по косвенным признакам (в расчет брался, например, уровень образования) была умнее мужчины. Этот же факт подтвердили и данные швейцарских ученых, чье исследование показало, что уровень IQ женщины оказывает прямое влияние на прочность ее брака. Умные жены способны не доводить дело до конфликтных ситуаций или хотя бы сглаживать их. При этом ум мужчины, по данным исследователей, прямого отношения к прочности брака не имеет.

КАК РЫБА В ЕДЕ

ХОЧЕШЬ НАКОРМИТЬ ЧЕЛОВЕКА, ДАЙ ЕМУ НЕ РЫБУ, А УДОЧКУ — ГЛАСИТ ДРЕВНИЙ МУДРЫЙ СОВЕТ. ТОЛЬКО ДАЛЬШЕ НЕ СКАЗАНО, ГДЕ ЛУЧШЕ РЫБАЧИТЬ И КАК СВОЙ УЛОВ ПРИГОТОВИТЬ. ВОТ МЫ И РЕШИЛИ УЗНАТЬ, ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СЪЕСТЬ РЫБУ В СЫРОМ ВИДЕ, И КАК ПОСЛЕ ЭТОГО НЕ УМЕРЕТЬ.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН;
ФОТО: АНАСТАСИЯ МАРКЕЛОВА

ЭКСПЕРТЫ:

ИРИНА РУСС
эндокринолог Европейского медицинского центра

МАРИАННА ТРИФОНОВА
диетолог Центра эстетической и восстановительной медицины "Эмеральд"

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ
медицинский редактор МН, д.м.н.

"НА УРОВНЕ ГЕНЕТИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ мы никогда не ели сырую рыбу, для вашего желудочно-кишечного тракта это испытание", — предостерег нас всех однажды глава Роспотребнадзора Геннадий Онищенко. На этот раз с ним можно согласиться. Ведь рыба, не прошедшая термообработку или засолку, действительно может быть источником кишечной инфекции или паразитов (например, гельминтов, паразитирующих в печени, поджелудочной железе или кишечнике). Так что будь очень осторожен.

Что есть можно

Почти вся свежепойманная морская или океаническая рыбка (лосось, камбала, дорадо, хек, сибас, треска) съедобна в том же виде, в каком она бултыхалась на воле, — в соленой воде не выживают многие виды паразитов и бактерий. Главное правило: чем соленее вода, тем меньше опасность. Ведь даже добытые в Балтийском или Северном морях — почти пресноводных — сельдевые, тресковые, окуневые или лососевые могут быть поражены личинками круглых червей-анизакид. Короче, если рыба поймана в море, но у тебя все же есть сомнения, подмаринуй ее за пару часов в смеси воды, уксуса и соли (из расчета 2 ст. л. на литр воды, соли — не меньше 15% от веса рыбины).

Если ты не живешь на берегу моря, в котором водится здоровая рыба, придется искать ее на прилавках магазинов. Охлажденную продукцию, которая продается на льду, покупай только в том случае, если лично знаком с директором магазина и сам будешь кормить его этой рыбой нынче же вечером. Если таких знакомых у тебя нет — используй для воплощения наших рецептов морскую рыбу, которая подвергалась разовой шоковой заморозке (при ней сохраняется максимальное количество полезных веществ и погибают паразиты).

NUTRILITE™ – биологически активная добавка к пище. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.
СоГР №77.99.11.3.У.1827.3.10 от 26.03.10, СоГР №77.99.23.3.У.3960.4.05 от 14.04.05. Реклама.

Попробуйте сами!

NUTRILITE™. Забота о здоровье моей семьи

- NUTRILITE™ – мировой лидер* в сфере производства витаминов и биологически активных добавок к пище более чем с 75-летней историей.
- Растительные ингредиенты выращиваются, собираются и обрабатываются на собственных сертифицированных фермах органического земледелия.
- Зарегистрировано более 100 патентов.

** По данным исследований мировых продаж 2011 года, проведенных агентством Euromonitor International.*

Узнайте больше на **www.amway.ru**

Что есть нельзя

В пресноводной рыбе могут присутствовать опасные паразиты. Например, прославленный язь, выловленный на Яхреньгском озере, что в Вологодской области, вполне мог содержать какую-нибудь кошачью двуустку. Съел сырой такую вот "рыбу моей мечты" и заработал описторхоз, поражающий печень и поджелудочную железу. Ерш, окунь, налим, лососевые, выловленные в разных реках нашей страны (от Волги до Енисея), могут быть транспортным средством для таких "пассажиров", как широкий лентец (рыбный солитер). Ну и так далее. Правило одно: речную и озерную рыбу сырой не едим.

В чем польза

Теперь о приятном. Рыба, которая не подвергалась тепловой обработке, сохраняет множество полезных веществ, часть из которых теряются (расщепляются, выпариваются) во время готовки. Итак, в кусочке свежей рыбки остаются в первозданном виде: витамины B_6, B_9 и B_{12}. Минеральные вещества, каждое из которых разрушается на 20–30% при нагревании, также остаются нетронутыми — ты сполна получишь свою порцию магния, цинка, железа, фосфора и йода. Аминокислота таурин, регулирующая нормальное давление, снижающая уровень холестерина в крови и укрепляющая нервную систему, остается в этой же компании невредимой. А еще в рыбе нет углеводов, чему мы можем только порадоваться.

Как выбрать

Здоровая и свежая рыба выглядит так:

1. Поверхность блестящая и чистая, чешуя гладкая, плотно прилегает к тушке.
2. Жабры красного цвета (у осетровых темные, с красноватым оттенком).
3. Глаза чистые, блестящие, выпуклые (мутные и впалые очи говорят о том, что рыба уже подпортилась).
4. Филе яркого цвета без следов крови.

Пахнуть рыба должна морем и свежестью (резкий неприятный запах говорит о том, что ей пора отправиться в бессрочное плавание в помойке). На ощупь должна быть твердой, упругой. Если нажать пальцем на филе, из него не должна сочиться жидкость. Ямка от нажатия должна быстро расправиться.

РЫБА-ХИТ

Если ты абсолютно уверен в качестве рыбы и готов съесть ее части в первозданном виде, то пора сделать ее основным ингредиентом блюда.

ТАР-ТАР ИЗ ТУНЦА

Рецепт от шеф-повара ресторана China Club Игоря Александрова

ЧТО ВЗЯТЬ

На 2 порции

200 г филе тунца
½ авокадо
6 стрелок зеленого лука
3 ст. л. саке (если нет, можно обойтись без него)
3 ст. л. сока лимона
3 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
Большая горсть рукколы
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Очисть филе тунца от пленок, наруби ножом на кубики толщиной 0,5 см. Почисть авокадо, наруби на такие же кубики. Мелко нарежь лук. Смешай все в миске, посоли и поперчи.
2. Готовим заправку. Влей в отдельную миску соевый соус, саке, сок лимона, оливковое масло, добавь сахар, посоли, поперчи и все хорошо перемешай.
3. Переложи тунца в миску с соусом. Все хорошенько перемешай.
4. Разложи на тарелке рукколу. Полей ее кунжутным маслом. Затем выложи на нее заправленный тар-тар через круглую форму (или просто горочкой).

Как хранить

Рыбу, купленную охлажденной, лучше готовить в тот же день или, в крайнем случае, хранить в холодильнике под пленкой не больше суток (лосось и камбала могут протянуть и пару дней), чтобы содержащаяся в ней влага не вымерзла, и ты не получил к обеду жесткую вяленую воблу вместо сочного сибаса. Можно, конечно, засунуть рыбу в морозилку, но от этого рыбина скорее всего потеряет приятный вкус и вид. ■

САШИМИ ИЗ ЛОСОСЯ С ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО

Рецепт от шеф-повара ресторана “Недальний Восток” Глена Баллиса

ЧТО ВЗЯТЬ

На 2 порции

200 г филе лосося
1 авокадо
2 помидора
2 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. сока лимона
2 ст. л. сока маринованного имбиря
2 ч. л. тертого на мелкой терке корня свежего имбиря
¼ ч. л. соуса табаско
Васаби-хрен (можно заменить обычным хреном) на кончике ножа
6 мелко нарезанных перьев зеленого лука
1 ч. л. воздушного риса (вариант — воздушная пшеница)
Щепотку молотого кайенского перца
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Готовим пюре. Очисть авокадо, удали косточку, нарежь мелкими кубиками, разомни их в миске до пюреобразного состояния. Сними с помидоров кожу, удали семена, нарежь мелкими кубиками и закинь в ту же миску. Влей 1 ст. л. соевого соуса, сок лимона. Все перемешай вилкой. Посоли и посыпь кайенским перцем. Пюре тонкой колбаской выложи на тарелку.

2. Филе лосося очисть от кожи и костей, нарежь ломтиками поперек волокон размером 2,5х4,5см и толщиной 3–5 мм. Выкладывай кусочки на пюре.

3. Готовим соус. Смешай в миске 1 ст. л. соевого соуса, тертый имбирь, сок маринованного имбиря, табаско и васаби. Получившейся смесью и оливковым маслом полей кусочки филе. Посыпь зеленым луком и воздушным рисом и подавай ко рту.

СЕВИЧЕ ИЗ СИБАСА

Рецепт от шеф-повара ресторана “Недальний Восток” Глена Баллиса

ЧТО ВЗЯТЬ

На 2 порции

300 г филе сибаса
1 ст. л. оливкового масла extra virgin
2 ст. л. кокосового молока (можно заменить нежирными сливками)
2 ст. л. японского сиропа “Мирин” (можно заменить слабоконцентрированным сахарным сиропом)
1 ст. л. рисового уксуса “Мицукан” (можно заменить пищевым уксусом, разбавленным водой)
Сок двух лаймов
Несколько веточек базилика и кресс-салата
Соль и перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Филе сибаса нарежь кубиками 0,5х0,5 см. Выложи в миску. Посоли и поперчи, перемешай.

2. Готовим соус. Смешай в миске кокосовое молоко, сироп, уксус, сок лаймов. Вкус должен получиться кисло-сладкий.

3. Выложи на тарелку куски сибаса горочкой. Полей соусом. Сверху укрась кресс-салатом, базиликом и полей оливковым маслом.

А ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

...МЫ НЕ ЗНАЕМ ВСЕЙ ПРАВДЫ О ЗНАМЕНИТОСТЯХ?

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ СЕРИЮ публикаций, посвященных вечным вопросам, на которые нет ответа. В прошлый раз мы исследовали, правда ли, что американцы не были на Луне (МН, январь 2013 года, стр. 62). Сегодня мы рассмотрим вопрос, стоит ли доверять тому, что мы знаем о знаменитостях. Сразу ответим — нет, не стоит. Знаменитость любого рода — не человек, но явление, формирующееся на стыке интересов продюсеров, наследников, поклонников и даже спецслужб. Все они вносят в формирование мифа свой вклад сообразно своей выгоде. Простой пример — даже если брать только умерших знаменитостей, мы не всегда знаем, как на самом деле они покинули этот мир и покинули ли вообще.

ЮРИЙ ГАГАРИН

Первый космонавт

- **Как объявлено** Погиб 27 марта 1968 года во время тренировочного полета вместе с летчиком-испытателем Владимиром Серегиным во Владимирской области. Официальная версия, которую сообщил главе государства Леониду Брежневу член комиссии по расследованию катастрофы Дмитрий Устинов: самолет вошел в смертельное пике после резкого маневра, который летчики совершили, уклоняясь от столкновения с метеорологическим зондом.
- **Что говорят** Гагарин погиб вовсе не 27 марта, а за три недели до этого, при попытке облететь Луну на корабле "Зонд-4". А историю с катастрофой самолета руководство СССР придумало, чтобы скрыть провал лунной программы. Вторая версия — к 1968 году Гагарин под давлением небывалой славы из плакатного комсомольца превратился в пижона, бабника и пьяницу. Советское руководство решило от него избавиться, чтобы не позориться перед мировой общественностью.
- **Откуда сомнения** Уже на завершающем этапе Леонид Брежнев приказал прекратить расследование катастрофы, чтобы "не будоражить советский народ". Большая часть материалов дела, насчитывающего 29 томов, до сих пор засекречена. Да и вообще, самолет бы исправен, летчики трезвы, летное задание не представляло особой сложности — как не усомниться, что в этой истории что-то не так?
- **Последние данные** Полковник Игорь Кузнецов участвовал в 1968 году в расследовании и продолжил поиски в начале нулевых, когда часть документов "дела Гагарина" была рассекречена. Его версия: летчики (или механики?) просто забыли закрыть внешнюю вентиляцию кабины. Обнаружив нехватку кислорода на высоте в 4 км, летчики запаниковали, ну и... Версия обрела большую популярность — в "катастрофу из-за всеобщего раздолбайства" почему-то веришь сразу.

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK

MICHELIN Primacy 3

БЕЗОПАСНОСТЬ В КУБЕ

На правах рекламы

MICHELIN Total Performance

Шина MICHELIN Primacy 3 открывает новую эру безопасности на дороге для всех тех, кому важно ощущение уверенности за себя и своих пассажиров при движении в любую погоду.

Благодаря инновационным технологическим решениям шина **MICHELIN Primacy 3** обеспечивает 3 ключевых показателя безопасности:

- на 1,5 метра сокращен тормозной путь на мокрой дороге*
- на 2 метра сокращен тормозной путь на сухой дороге*
- на 4% улучшено сцепление в поворотах на мокрой дороге*

а также большую ХОДИМОСТЬ и топливную ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Телефон горячей линии: **8 800 700 22 08**
www.michelin.ru

Наведи камеру своего телефона на QR-код и узнай больше**

* По сравнению с предыдущим поколением шин. Тест проводился на шинах 205/55 R 16 V и 225/45 R 17 W. Источник: TÜV Süd и IDIADA, 2011 ** Ваш телефон должен иметь специальное программное обеспечение для распознавания QR-кода.

MICHELIN
Движение к совершенству

...мы не знаем всей правды о знаменитостях?

ЭЛВИС ПРЕСЛИ

Певец и актер

● **Как объявлено** 16 августа 1977 года тело 42-летнего Короля рок-н-ролла на полу в ванной комнате в поместье “Грейсленд” обнаружила подруга Пресли Джинджер Олден. Официально, Элвис умер от острой сердечной недостаточности вследствие передозировки успокоительных и обезболивающих препаратов.

● **Что говорят** По мнению скептиков, утомившийся и начавший терять форму музыкант инсценировал свою смерть, с тем чтобы спокойно протянуть остаток дней в одной из теплых стран. Почему Олег Газманов не берет с него пример?

● **Откуда сомнения** Расследование смерти Пресли почему-то проводилось в засекреченном режиме. Единственная фотография его тела, кочующая по интернетам, — скорее всего, подделка (то есть мертвым его никто из скептиков не видел). Спустя 2 часа после официального объявления о смерти певца один из поклонников якобы взял у него автограф в аэропорту Мемфиса; экспертиза якобы показала подлинность этой подписи.

● **Последние данные** В 2010 году бывший личный врач Элвиса Джордж Никопулос в интервью газете Daily Mail изложил свою версию смерти певца: Пресли погубил хронический запор, возникший из-за неправильного питания и чрезмерных нагрузок. Никопулос предлагал певцу лечь на операцию, но тот наотрез отказывался — вроде как не хотел вмешиваться в природные процессы в своем организме.

АЛЕКСАНДР I ПАВЛОВИЧ

Император и самодержец Всероссийский (с 1801 года)

● **Как объявлено** Император скончался в Таганроге 1 декабря 1825 года от сильной лихорадки, которую подхватил во время инспекционных поездок верхом по городам Крыма.

● **Что говорят** Через некоторое время после смерти Александра I в Сибири объявился нищий старец по имени Федор Кузьмич, который удивлял окружающих знанием нескольких языков и осведомленностью в придворных делах. Пошли слухи, что это и есть скрывшийся ото всех Александр I. Старец ни разу эти слухи прямо не опроверг. После смерти Кузьмича в 1864 году в его вещах якобы нашли свидетельство о бракосочетании Александра I и от руки нарисованный вензель в виде буквы А.

● **Откуда сомнения** В конце жизни Александр I часто повторял, что мечтает оставить престол и посвятить себя служению Богу. Императора мучила совесть: Александр винил себя в смерти отца — ведь он дал согласие на смещение Павла I в 1801 году, хоть и не разрешал заговорщикам душить императора.

● **Последние данные** Выяснить, действительно ли Александр I и Федор Кузьмич — одно лицо, можно с помощью генетической экспертизы. Император погребен в Петропавловском соборе Санкт-Петербурга. Мощи старца, канонизированного РПЦ под именем праведного Феодора Томского, хранятся в Богородице-Алексеевском монастыре в Томске. В 2008 году архиепископ Томский и Асиновский Ростислав сообщил, что епархия не возражает против экспертизы мощей. Однако никто из генетиков пока на предложение архиепископа не откликнулся.

МАЙКЛ ДЖЕКСОН

Поп-певец

● **Как объявлено** 25 июня 2009 года Конрад Мюррей, личный врач Джексона, вколол своему пациенту пропофол (сильнейшее снотворное). Вернувшись через пару часов, врач обнаружил бездыханное тело Джексона. Реанимационные мероприятия не дали результата, была констатирована смерть от передозировки пропофола и других сильнодействующих лекарств.

● **Что говорят** Джексона, вслед за Элвисом, называли Королем — в его случае "Королем поп-музыки". Логично предположить, что и Джексон (вслед за Элвисом) инсценировал свою смерть и удалился на покой.

● **Откуда сомнения** К июню 2009 года Майкл Джексон подошел с долгами на полмиллиарда долларов. Чтобы поправить финансы, 50-летний и насквозь больной Джексон объявил о намерении дать 10 концертов под слоганом This Is It в Лондоне — это была бы первая серия его выступлений за 12 лет. Однако ажиотажный спрос на билеты привел к тому, что продюсеры расширили программу до 50 концертов и заговорили о международном турне. Вероятно, Майкл понял, что уже не потянет эту махину — ну и... Доказательства инсценировки смерти Джексона: вновь нет ни одной фотографии мертвого Короля; на похоронах родственники были что-то слишком веселы; во врачебном свидетельстве графа "Причина смерти" не была заполнена и т.д. — вплоть до людей, которые встречались с Майклом уже после его смерти.

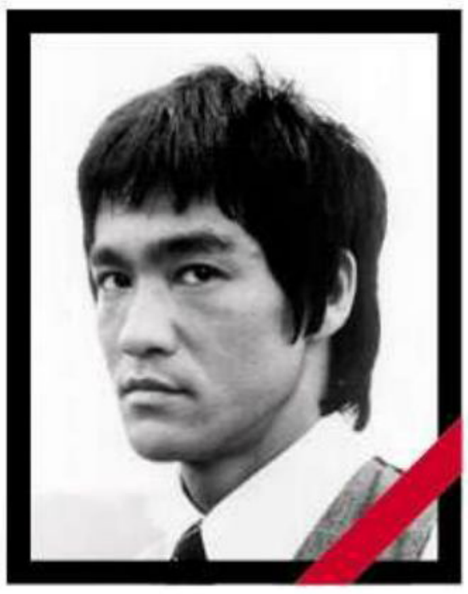
● **Последние данные** В сентябре 2012 года в газету Los Angeles Times попала переписка сотрудников агентства AEG, в 2009-м отвечавшего за организацию This Is It: в ней ставилась под сомнение способность Майкла вытянуть такое количество шоу. Родилась версия, что певца убили организаторы This Is It: после смерти Джексона AEG получила солидную страховую выплату, а большинство поклонников оставили купленные билеты на память, не потребовав возвращения заплаченных за них денег. Впрочем, это все слухи. Официальные 4 года тюрьмы за непредумышленное убийство Джексона получил только его врач Мюррей.

СМЕРТИ, К КОТОРЫМ ЕСТЬ ВОПРОСЫ

Мэрилин Монро, актриса

В 1962 году совершила самоубийство, приняв лошадиную дозу снотворного и обезболивающих.

ВЕРСИЯ Убийство по заказу братьев Кеннеди, любовницей которых была Мэрилин.



Брюс Ли, актер и спортсмен

Умер в 1973 году от отека мозга, который вызвала таблетка от головной боли.

ВЕРСИИ 1. Приняв таблетку, актер накурился гашиша — сочетание наркотика с обезболивающим дало смертельный эффект. 2. Ли был убит одним из китайских мастеров боевых искусств за то, что раскрыл миру секреты кунг-фу.

Диана, принцесса Уэльская

В 1997 году погибла в автокатастрофе в Париже.

ВЕРСИЯ Авария была подстроена британской королевской семьей, которую не устраивали шашни Дианы с предпринимателем арабского происхождения Доди Аль-Файедом.

● УСАМА БЕН ЛАДЕН

"Террорист №1"

● **Как объявлено** Автор катастрофы 11 сентября 2001 года был убит 2 мая 2011 года. Смертельный выстрел в голову Усамы совершил один из спецназовцев американского подразделения SEAL (знаменитые "морские котики"). Дело происходило на секретной базе "Аль-Каиды" в пригороде Абботтабада (Пакистан), спецоперацию назвали "Копье Нептуна". Последовавшие за этим компьютерный анализ фотографий убитого, а также исследования его ДНК убедили американцев, что они грохнули именно бен Ладена.

● **Что говорят** В тот же день, 2 мая, представители террористической группировки "Техрик-и-Талибан Пакистан" объявили, что американцы инсценировали свою победу над главой "Аль-Каиды". Позже "Техрик-и-Талибан Пакистан" признала смерть бен Ладена, но до сих пор во всех концах света полно сомневающихся в правдивости этой истории.

● **Откуда сомнения** Тело террориста было спешно захоронено где-то в Аравийском море (якобы для того, чтобы могила бен Ладена не стала "террористической святыней"). Фотографии убитого террориста не стали передавать в прессу — якобы для того, чтобы не шокировать публику видом человека, которому выстрелом оторвало половину черепа. Наконец, в 2001–2010 годах официальные сообщения о смерти Усамы приходили шесть раз — кто гарантирует, что это не очередная, седьмая, фальшивка?

● **Последние данные** В сентябре 2012 года в книге "Нелегкий день" некто Марк Оуэн (под этим псевдонимом выступает спецназовец, участвовавший в "Копье Нептуна") сообщил: на втором этаже дома, где скрывался бен Ладен, бойцы обнаружили лишь тело террориста — тот выстрелил себе в голову, когда услышал шум внизу. Выходит, даже если Усама погиб, для спецназовцев США это был не такой уж подвиг. ■

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

40

ЛЕТ — СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НЕГРА-РАБА В США В СЕРЕДИНЕ 19 ВЕКА. ЧЕГО СМОГ ДОБИТЬСЯ В СВОИ 45 ОТОМСТИВШИЙ ЗА ПРЕДКОВ В “ДЖАНГО ОСВОБОЖДЕННОМ” ДЖЕЙМИ ФОКС — УЗНАЕШЬ НА СТР. 82

МИЛЛИАРД

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ УМЕРЛИ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНИХ ДВУХ ВЕКОВ, СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЮ АМЕРИКАНСКОГО ИСТОРИКА НАУКИ КРИСТОФЕРА КЕСЛЕРА. КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ЭТОЙ ЗАРАЗЫ — ЧИТАЙ НА СТР. 90

814

ЛЮДЕЙ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ФЕСТИВАЛЕ ДВОЙНИКОВ ЭЛВИСА ПРЕСЛИ В УЭЛЬСЕ В СЕНТЯБРЕ 2012 ГОДА. НЕ УДИВИТЕЛЬНО, ЧТО КОРОЛЯ РОК-Н-РОЛЛА ДО СИХ ПОР ”ВСТРЕЧАЮТ” ТО ТАМ, ТО ЗДЕСЬ В МИРЕ. В СМЕРТЬ КАКИХ КУМИРОВ ПОКЛОННИКИ НЕ ВЕРЯТ ДО СИХ ПОР — СМ. НА СТР. 102

ИКЭДЗИМЭ

ДРЕВНЯЯ ЯПОНСКАЯ ТЕХНИКА УМЕРЩВЛЕНИЯ РЫБЫ, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ПОЛНОСТЬЮ СЛИТЬ ИЗ НЕЕ ВСЮ КРОВЬ, ПОКА ОНА ЕЩЕ ЖИВА. ИДЕАЛЬНО ДЛЯ СУСИ И САШИМИ. ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ ИЗ СЫРОЙ РЫБЫ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 98

35

МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В ПРЫЖКАХ С ШЕСТОМ УСТАНОВИЛ С 1984 ПО 1994 ГОД РЕКОРДСМЕН ПО ЧИСЛУ МИРОВЫХ РЕКОРДОВ В ЭТОМ ВИДЕ СПОРТА СЕРГЕЙ БУБКА. КАК НАУЧИТЬСЯ УДЕРЖИВАТЬ ПОБЕДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ЛЮБОМ ДЕЛЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 86

641 981

БРАКОВ БЫЛО РАСТОРГНУТО В РФ В 2012 ГОДУ. КАК ПОНЯТЬ, НЕ СОБРАЛАСЬ ЛИ ТВОЯ ЖЕНЩИНА УЙТИ, — ПИШЕМ НА СТР. 94

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Я — ФАНАТ ЖУРНАЛА «ПОПУЛЯРНАЯ МЕХАНИКА»

Алексей Наумов

Мастер спорта международного класса по мотоспорту
Первый российский мотогонщик,
финишировавший на ралли-марафоне «Дакар»
Бронзовый призер чемпионата мира по ралли-рейдам
Чемпион России по ралли-рейдам
Двукратный чемпион России по эндуро

РЕКЛАМА

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР
Популярная Механика
10 лет

WWW.MHEALTH.RU MH

ФОТО: RANDALL SLAVIN

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ПО ФОКУСУ

Ты можешь, как Станиславский, кричать “Не верю!”, но против фактов не попрешь: актер Мэтью Фокс за 5 месяцев сбросил больше 1/5 своего веса и утверждает, что сделал это без вреда для здоровья. Мы подумали, что перед неумолимо приближающимся пляжным сезоном его советы могут пригодиться и тебе. Не так ли?

ТЕКСТ: ДЭН ДЖОНС, АНТОН ИВАНОВ

НАЙТИ ТРЕНЕРА

Представь: ты пробуешься на отличную работу, и тебя согласны взять, но при условии, что ты быстро похудеешь на 20 кг. Поверь, именно в этот момент ты поймешь, что 20 кг — это чертовски много. Это целый 5-летний ребенок, взрослый бульдог или полная бутыль воды для офисного кулера. Чтобы сбросить такой вес, нужно пролить много пота и проявить просто маниакальное упорство. А тебе при этом — 46 лет, что совсем не облегчает задачу.

Мэтью Фокс точно обладает нужными качествами. Для начала скажем, что цель похудеть для новой работы в кино он поставил себе сам.

“Когда я прочел сценарий фильма “Я, Алекс Кросс”, то сразу подумал, что мне нужно будет радикально изменить внешний облик, — только так я смог бы вжиться в эту роль. Мой герой — наемный убийца и садист — должен выглядеть угрожающим и немного психованным. Он сжигает просто невероятное количество энергии. Его тело горит изнутри, и это просто пугает. У него выступают вены по всему телу, он жилистый и охренительно странный. Короче, ставя подпись в контракте, я говорил себе: “Мне нужен тренер”, — вспоминает Мэтью в интервью Men's Health.

“Я поспрашивал у знакомых, и мне посоветовали Саймона Уотерсона, — продолжает Фокс. Когда мы встретились, он с ходу предложил несколько образцов для подражания: Брюс Ли, Брэд Питт в “Бойцовском клубе” и “Большом куше”, Роберт де Ниро в “Мысе страха” — и принес различные ознакомительные материалы, чтобы я смог выбрать подходящий облик”.

Мэтью повезло: Уотерсон — один из самых толковых спецов по физической подготовке в Голливуде. Он, например, тренировал Дэниела Крейга для роли Бонда, превратив поджарого англичанина в мощного атлета, чей выход из моря в “Казино “Рояль” действовал на женщин, как на нас — пробежки Памелы Андерсон в “Спасателях Малибу”. Но в этот раз цель тренировок была другой.

НЕ СТАТЬ ПСИХОМ

“Я изначально не хотел худеть в ущерб здоровью, — рассказывает Мэтью. — Где-то — может быть, даже у вас в журнале — я читал, что Кристиан Бейл, готовясь к роли в “Машинисте”, несколько месяцев ел только по одному яблоку в день и все. Это — точно медленное самоубийство”. В самом деле, Мэтью — с его женой-итальянкой, любовью к пасте, яичнице с беконом и подходом “я все-таки люблю поесть” — далеко не идеальный объект для таких экспериментов.

“Экстремальная низкокалорийная диета нам не подходила, — подтверждает Саймон Уотерсон, — она неминуемо превратила бы парня в озлобленного фрика — психованным он мог не только выглядеть, но и стать. Ему было бы просто труднее работать и думать из-за того, что голод испытывал бы и его мозг. Пришлось искать более сбалансированный подход”.

Таким подходом стала редуцированная диета, основанная на древнем, как жир, принципе “расходуй больше, чем потребляешь”. Секреты своей программы преображения Фокса тренер Уотерсон не выдает (что и понятно — он на этих секретах зарабатывает). Но рассказы самого Мэтью и комментарии экспертов MH помогли восстановить картину происшедшего. Итак.

Больше белков, меньше жиров и углеводов — это понятно. Но перед началом программы Фокс также прошел полное обследование организма. “Все правильно сделал, — подтверждает директор косметологической клиники “Аврора” Лиана Давидян. — У нас перед началом таких активных “боевых действий” пациента проверяют на пищевую непереносимость (до 300 продуктов и специй), проводят анализ его гормонального статуса, развернутый биохимический анализ крови, обследование у кардиолога, эндокринолога, УЗИ органов брюшной полости... Не всем известно, но определенными компонентами пищи можно, например, усилить рабо-

ту генов, влияющих на обмен веществ, развитие мышц и т.д.”.

Не знаем, стимулировали ли Фоксу гены, но как минимум ему подобрали рацион из тех продуктов, которые в его конкретном теле превращались конкретно в энергию и мышцы, а не в жир и шлак. В итоге питание удалось сделать хоть и полноценным, но довольно скудным. Рассказывает сам Фокс: “В целом я потреблял 1500–1600 ккал в день. А уже в ходе работы над фильмом, за 7–10 дней до съемок ключевых сцен, я переходил на 1100–1200 ккал. Я ел только куриные грудки, брокколи на пару и пил белковые коктейли на воде. Это было суровое испытание”.

Добавим: а еще это была дополнительная и довольно утомительная морока. Ведь Фокс не лежал в стационаре, а постоянно летал в разные страны. “Я брал с собой всякие мюсли в батончиках и злаковые смеси, так что в самолете у меня всегда было что перекусить. А еще я нашел фирму, которая доставляла мне еду, где бы я ни был. Ее готовили в соответствии с моими требованиями по калорийности и привозили уже готовой. Это было удобно и, что удивительно, — вкусно. Конечно, это дорого, но если хочешь здорового питания, неизбежно приходится тратить больше. Не случайно среди бедных людей, которые едят самую дерьмовую пищу, так много толстяков. После этих съемок я столько узнал о еде, что мы и дома стали питаться по-другому — теперь едим макароны не каждый день, а лишь раз в неделю”.

“Безопасный путь — это похудение со скоростью не более 1,5 кг в неделю, и Фокс, судя по нашим данным, этот темп выдержал, — одобрительно кивает доктор Давидян. — Классическая диетология действительно не рекомендует мужчинам питание с калорийностью менее 1600 ккал. А все, что ниже этого уровня, и вправду должно продолжаться не более 10 дней. Добавлю также, что при значительном ограничении калорийности не обойтись без витаминно-минеральных комплексов, которые, вероятно, и были назначены Фоксу вместе с протеиновыми коктейлями”.

НЕ БЛЕВАТЬ

Много нового Фоксу пришлось узнать и о тренировках: “Сначала я думал, что тренер сделает акцент на кардиотренировках, и они действительно были. Но кроме них было просто огромное количество круговых тренировок. Раньше я заходил в спортзал, делал упражнение, потом отдыхал, потом снова упражнение — и снова от-

ЖЕСТЬ КАДРОВ

Грим — это для девочек. Спецэффекты — для компьютерных фриков. Настоящие мужчины ради хорошей роли готовы запереть себя в спортзале на долгие месяцы, чтобы выйти оттуда с телом, которое другие не могут построить себе за всю жизнь. Вот 5 примеров и заодно 5 ответов на основные мужские отмазки от фитнеса.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Мне скоро на пенсию!

Роберт Де Ниро, “Мыс страха”

Фильм начинается с тренировки героя Де Ниро в тюремной камере: покрытое татуировками тело буквально распирает от энергии. На то, чтобы стать таким в 48 лет, у Роберта ушло 6 месяцев низкоуглеводной диеты и тренировок: 6 раз в неделю по 2-3 часа он проводил в зале со своим тренером Дэном Харви. Они делали акцент на прокачке груди, спины и ног, заканчивая каждую сессию 45-минутным кардио. Харви вспоминал, что первое время Де Ниро надо было подгонять, но примерно через 3 месяца он так вошел во вкус, что хотел еще и еще: “Роберт начинал занятие с 50 подтягиваний и 150 выпадов, а к съемкам с голым торсом готовился, как бодибилдер к выступлению”, — говорит Дэн Харви.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я тощий, и у меня мышцы просто не растут!

Эдвард Нортон, “Американская история X”

Пример Нортона показывает, как худой и невысокий парень может измениться до неузнаваемости за 3 месяца. Его тренер Энтони Кротес сделал упор на больших весах в ущерб количеству повторений. Нортон много работал с железом, фокусируясь, в основном, на груди и плечах — именно они в первую очередь делают человека крупнее внешне. Чтобы мышцы не адаптировались к одинаковым нагрузкам, тренер все время вводил новые упражнения. Итог — 15 килограммов новеньких мышц на еще недавно тощем теле. Впрочем, за 3 месяца это было бы невозможно без специальной диеты: актер ел 7 раз в день, особенно налегая на курицу, индейку и рыбу.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я и хожу-то с трудом!

Кристиан Бейл, “Бэтмен. Начало”

Одна из самых впечатляющих метаморфоз в киноиндустрии: похудевший для фильма “Машинист” до 55 кг Бейл за последующие 6 месяцев вернулся в форму, набрав 30 кг мышечной массы. А ведь в начале этого пути он даже не мог ни разу отжаться. Это полезно иметь в виду тем, кто, совсем растеряв былую форму, стесняется ходить в фитнес-клуб. При желании из любого за полгода можно сделать Бэтмена, правда, потребуется минимум 4 составляющих: отменное здоровье, неукоснительное следование диете, минимум четыре 2-3-часовых тренировки в неделю, а главное — мотивация.

КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я ничего тяжелее стакана не поднимаю!

Микки Рурк, “Рестлер”

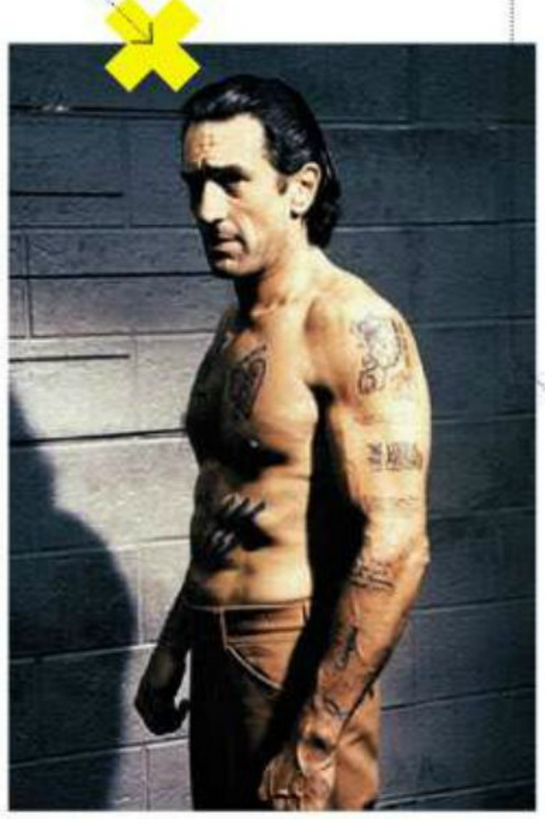
С 80-х Микки все реже качался и все больше накачивался. Думаешь, ты много пьешь? Не смеши хотя бы Рурка — были времена, когда твою предельную дозу он выпивал еще за завтраком, закусывая пачкой сигарет! Потеряв в итоге деньги, работу и внешность плейбоя, парень остался у разбитого всего. И тут шанс — роль в фильме “Рестлер”. Чтобы восстать из пепла, Микки за 7 месяцев скинул жирок и сменил его на 14 кг вновь обретенных мышц — неплохо для 52-летнего гуляки. Каждое утро начиналось с пробежки по пляжу длиной 3,2 километра, потом — сон, после этого полтора часа работы с железом, завтрак и 45 минут кардио. Вечером Микки полтора часа качался в зале, а ближе к съемкам — еще два часа уделял непосредственно реслингу под руководством Афы “Дикого Самоанца”, профессионального рестлера и родственника Дуэйна “Скалы” Джонсона. Ну и, конечно, никакого алкоголя.

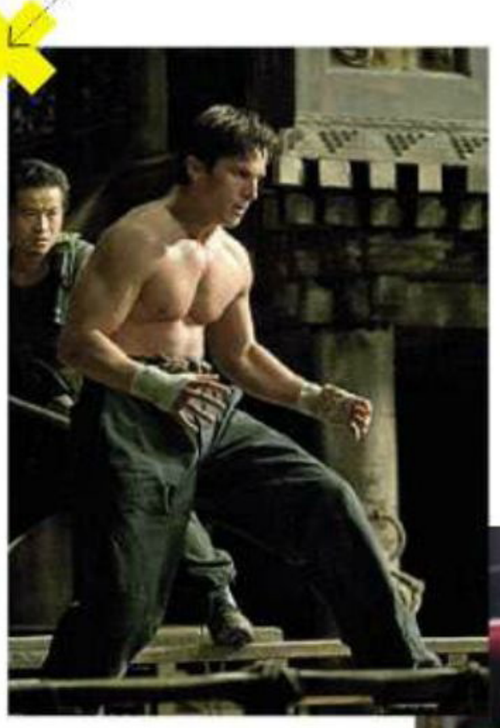
КАКАЯ КАЧАЛКА?!

Я и так Брэд Питт!

Брэд Питт, “Троя”

Даже по сравнению с той формой, в которой Брэд был в “Бойцовском клубе” и “Большом куше”, его тело в “Трое” — эталон. При этом его Ахиллес — не перекачанный кусок мяса, а гармонично развитый атлет. Секрет в пропорциях: за 7 месяцев подготовки Питт отлично прокачал спину и плечи, в то время как многие любители качалки излишне увлекаются тренировками рук и груди, отчего выглядят, как моряк Папай. Целью Питта и его тренера Грега Джоуджона-Роша было тело воина, который должен легко двигаться, поэтому у Ахиллеса нет гипертрофированных мышц. Работа над физикой Ахиллеса состояла из ежедневных 2-3-часовых тренировок в зале и 1-2 часов занятий с мечом.





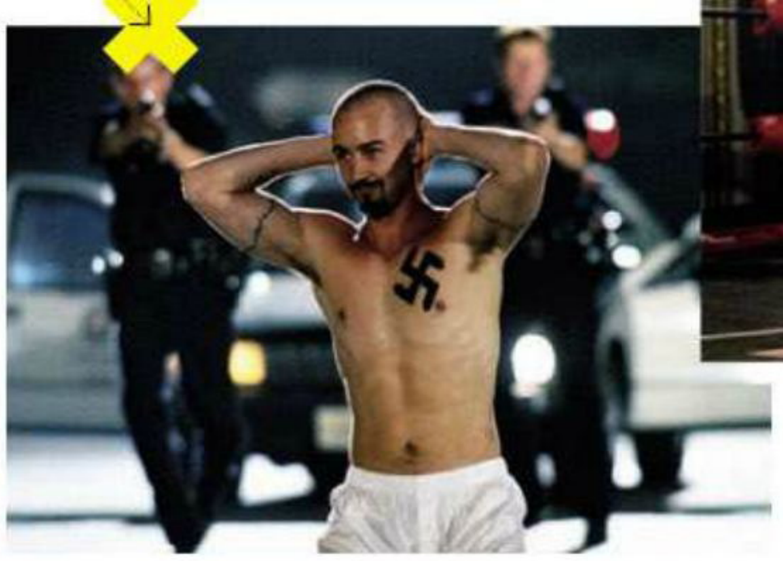


ФОТО: LEGION-MEDIA

дых. В круговых тренировках отдыха нет вообще. Полтора часа нагрузки без перерыва — порой мне казалось, что меня сейчас вырвет". Такой подход может отпугнуть новичка, но Саймон Уотерсон понимал, что времени у них с Фоксом мало, и к цели надо идти кратчайшей дорогой.

"Сочетание круговых и обычных силовых тренировок при занятиях оптимальным образом стимулирует катаболизм, совокупность химических процессов, направленных на расщепление сложных соединений (например, жировой и мышечной тканей), — это вступил в обсуждение фитнес-тренер MH Дмитрий Смирнов. — Заниматься надо не менее пяти дней в неделю. Вот только насчет "приумножения мышечной массы" я бы в данном случае не обольщался: тренер Фокса, сделав упор в диете на белки, смог сохранить как можно больше мышц, но добавить их в такой обстановке невозможно. Став суше, мышцы стали заметнее визуально, а оттого могло создаться впечатление, что Фокс стал мускулистее".

Тем не менее вот итог: с 91 кг при росте в 188 см Мэтью меньше чем за полгода опустился на опасный минимум — 73,5 кг. Фильм был снят и с успехом прошел в прокате, критики особо отметили метаморфозы Фокса. Российский журнал "Афиша" удивлялся: "Фокс, добрый доктор из Lost, оказывается безжалостной машиной для убийства и в первой же своей сцене сокрушительно избивает на ринге чемпиона боев без правил..."

Недоволен остался только наш Смирнов: "Я бы не советовал обычному человеку специально создавать такой дефицит веса. Это чисто киношный подход — сродни дорогостоящему спецэффекту. Длительное время удерживать такую форму будет практически невозможно — да это и не нужно, на мой взгляд. Уже в самом начале эксперимента у Фокса был вполне нормальный вес".

Впрочем, Фокс и не собирается оставаться "угрожающим и немного психованным". Он вынес из этой истории другой драгоценный опыт: "Если честно, в какие-то моменты я все это дико ненавидел, но дико горд, что я ни разу не сорвался. Я просто мысленно представлял, как я хочу выглядеть, и пахал как лошадь. А теперь представь, какой кайф я испытал, увидев результат! Во время съемок я никогда не смотрю отснятый материал, поэтому впервые увидел себя со стороны, когда мне кто-то прислал по почте фотографии со съемок. Я обомлел: "Ни хрена себе!" — я не мог поверить, что вижу себя, но выглядел в точности так, как хотел. И что мне дало огромную уверенность в себе — это осознание, насколько мы способны контролировать состояние своего тела. Большинство людей постоянно ходят по замкнутому кругу неудачных попыток что-то изменить. Они сами виноваты в своих неудачах. Я-то знаю: достаточно захотеть, и ты превратишься в совсем другого человека". ■

ЭТО СПАРТА!

Девиз тренировки Джерарда Батлера для фильма "300 спартанцев": "Живи быстро, умри накачанным". Актер хотел получить сверхформу здесь и сейчас. 4 месяца адских тренировок под руководством скалолаза Марка Твайта и бодибилдера Франко Ликастро включали круговые тренировки, пробежки по пересеченной местности, работу на гимнастических кольцах и силовой экстрим вроде кантовки покрышек от грузовиков. Итог — на экране, но тебе такого не надо. Почему? Отвечает сам Батлер: "Одержимый, слепой максималистский подход, которому я следовал до съемок, был хорош только для самого Леонида — он-то знал, что у него нет будущего. Но такой способ работает лишь на очень коротких отрезках жизненного пути". В итоге перетренировавшийся Джерард после съемок был вынужден на 8 месяцев вообще забыть о физкультуре, чтобы дать организму восстановиться. *

***Подробнее об этой и других тренировках актеров читай на сайте mhealth.ru**

СТРАТЕГИЯ СЖИГАНИЯ ЖИРА

Именно этот комплекс упражнений, разработанный Саймоном Уотерсоном, лег в основу методики снижения веса, которую использовал Фокс. Главный принцип тут — интенсивность. Готов? Вот два напутствия от Саймона: чур, не блевать и не падать в обморок.

ПЕРВЫЙ КРУГ: Упражнения общей физической подготовки

Эти пять упражнений заставят твои мышцы выработать немало молочной кислоты. Делай по 10 повторов в каждом упражнении, потом без отдыха переходи к следующему. Между раундами отдыхай 60 секунд.

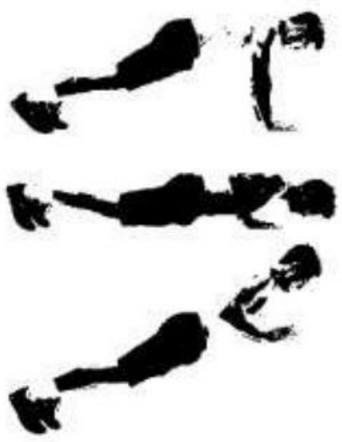
РАУНД 1: А, Б, В, Г, Д
РАУНД 2: Б, В, Г, Д
РАУНД 3: В, Г, Д
РАУНД 4: Г, Д
РАУНД 5: Д

А. БЕРПИ С ПОДТЯГИВАНИЕМ

Встань под турником. Прими положение “упор присев”, затем резко выброс ноги назад, перейдя в положение “упор лежа”. Поднимись на ноги и подтянись на турнике. Это — один повтор.

Б. “ДРОВОСЕК” НА БЛОКЕ

Установи трос максимально низко, присядь, чтобы взять рукоятку, и повернись вполоборота к тренажеру. Теперь встань и, поворачиваясь влево, тяни рукоятку вверх и в сторону до тех пор, пока она не окажется на уровне головы. С тебя — 10 повторов в каждую сторону.



В. ПЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Держа тело прямо, а руки чуть шире плеч, резко отожмись так, чтобы твои руки (а лучше и ноги) оторвались от пола. Аккуратно приземлившись, вернись в исходное положение.

Г. СВИНГИ С ГИРЕЙ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, обеими руками держи перед собой пудовую гирю. Качни снаряд назад в сторону паха, не округляя поясницы. После чего, мощно подав таз вперед, вытолкни гирю на уровень плеч, не помогая себе руками.

Д. ПОДЪЕМЫ НА СКАМЬЮ И БЕРПИ

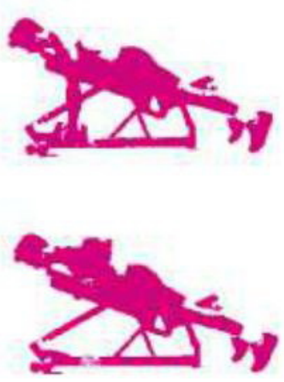
Встань перед скамьей. Поставь на нее ногу и поднимись, не помогая второй ногой. Вернись в исходное положение, повтори с другой ноги, после чего прими упор лежа. Сделай 1 отжимание, прыжком перейди в упор присев, вернись в исходное положение.

ВТОРОЙ КРУГ: Силовые упражнения

Первые четыре упражнения объединены в суперсеты: выполнив нужное число повторов упражнения А1, без отдыха переходи к А2.
И так, пока не выполнишь положенное число подходов. После окончания суперсета отдыхай 60 секунд.

А1. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Установи скамью под углом в 30–45 градусов. Возьми в каждую руку по гантели и подними их над собой, расположив грифы в одну линию. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 15 повторов.



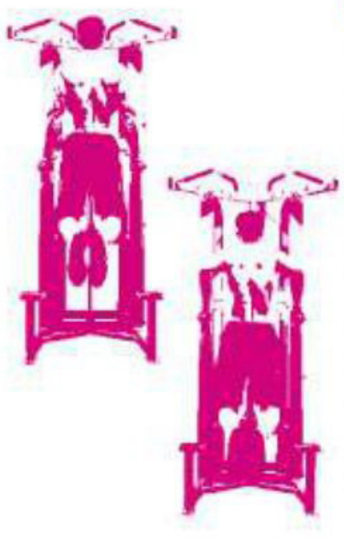
Б1. ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ, ЛЕЖА ЖИВОТОМ НА СКАМЬЕ

Ляг животом на ровную скамью, держа в вытянутых руках гантели. Прижимая локти к корпусу, подтяни гантели к поясу, после чего плавно вернись в исходное положение. Сделай 2 подхода по 25 повторов.

В. ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС С ГАНТЕЛЯМИ СТОЯ

Встань прямо, держа руки с гантелями по бокам. Поочередно поднимай гантели к груди, поворачивая кисть ладонью к себе. Сделай 3 подхода по 15 повторов для каждой руки.

СУПЕРСЕТ 1:



А2. ОБЛЕГЧЕННЫЕ ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Помести ладони на брусья, встав коленями на опорную платформу. Сгибая руки, опустись, пока плечи (часть руки от локтевого до плечевого сустава) не станут параллельны полу. Мощно вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 15 повторов.

СУПЕРСЕТ 2:

Б2. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

Сядь на лавку, согнув ноги в коленях. Ладони поставь на край скамьи, расположив ладони чуть уже плеч. Сгибая руки в локтях, опустись вниз до параллели плеч с полом. Без остановки вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2 подхода по 25 повторов.

Г. СУПИНАЦИЯ ПЛЕЧА НА БЛОКЕ

Встань боком к тренажеру, держа рукоятку в левой руке, согнутой в локте под углом 90 градусов. Не помогая себе корпусом, разверни плечо рабочей руки влево насколько сможешь. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 подхода по 10 повторов для каждой руки.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

ОТНОШЕНИЯ

ДВАЖДЫ ДВОЕ

Гигабайты текстов написаны о том, как правильно организовать и обставить первое свидание. Однако встреча №2 имеет не меньшее, а порой даже большее значение. О ключевых элементах второго свидания MH рассказывает наш агент с той стороны баррикад — Арина Винтовкина.

ФОТО: PICDESK.COM / CARLOS NUNEZ

Н

Ну что ж, дорогой читатель, у меня для тебя хорошая новость, только, боюсь, ты расстроишься. Если ты получил согласие на второе свидание — фундаментальную проверку на кавалеропригодность ты, похоже, прошел. Однако следующая ваша встреча не “порой даже”, а просто важнее. Объясняю.

С одной стороны, больше ответственность. Первое свидание — это, как правило, апогей сумбура и нервозности. И девушка это прекрасно понимает, поэтому может сделать скидку и великодушно закрыть глаза на то, что ты ляпнул или выпил лишнее. На втором свидании отмазка “перенервничал” не работает. Счет за допущенные ошибки тебе выпишут по полной, и последующий отказ женщины встречаться, как правило, окончателен и обжалованию не подлежит.

С другой стороны, меньше вероятность секса. Если бы девушка почувствовала зов плоти и хотела бы продемонстрировать тебе, какая она вся из себя спонтанная и страстная, то выпрыгнула бы из лифчика в конце первого свидания. Однако теперь, чтобы подтвердить репутацию “не такой”, ей придется натянуть трусы повыше и, как приличной, терпеть до третьего, а то и пятого свидания.

Надеюсь, все вышесказанное не отбило у тебя желания свидаться повторно. Так что приступим, собственно, к разбору ключевых элементов вашей новой встречи.

этап №1

Переговоры

Первый вопрос, который предстоит решить, — какую паузу взять после первого свидания, перед тем как объявиться с предложением встретиться вновь? Негласный этикет гласит, что на раздумья у тебя есть от двух до пяти дней. Даже если первое знакомство прошло блестяще, и ты не скрывал, что пленен и очарован, в интересах дела стоит оставить девушку в легкой неуверенности: "Позвонит или нет?" Начнешь названивать, допустим, на следующий же день — рискуешь выглядеть слишком предсказуемым и навязчивым, что мужчине совершенно не к лицу. Или и того хуже: девушка квалифицирует твою чрезмерную заинтересованность как проявление крайней степени отчаяния (дескать, парню так редко выпадает шанс пообщаться с живой женщиной, что он чуть ли не поскуливает от нетерпения увидеть ее снова). А вот обменяться в ходе паузы парой-тройкой смс разной степени фривольности — не возбраняется. Если ты имеешь дело с девицей, не до конца уверенной в собственной неотразимости (а таких, мягко говоря, немало среди моих сестер по гендеру), это даже приветствуется, поскольку поможет ей окончательно не утратить веру в себя за эти два-тире-пять дней. Во всех остальных случаях — подогреет девушкин интерес и подготовит правильную почву.

Еще одна тонкость: когда будешь вербализировать свое желание увидеться вновь, попробуй сформулировать это в виде прямолинейного "Я хочу тебя видеть", а не нейтрального "Давай сходим куда-нибудь" или

ВМЕСТО “НЕТ”

Нередки случаи, когда, как бы ты ни рвался в бой, до второго свидания тебя банально не допускают. Завтра у нее завал на работе. В пятницу — пилатес. На выходных она обещала бабушке перекрыть крышу рубероидом. А потом ты звонил, но девушка не подняла трубку и даже не удосужилась написать смс. Возможно, все дело в специфическом анатомическом строении гортани, но редкая женщина способна прямо сказать неугодному кавалеру: “Извини, у нас ничего не выйдет, поэтому лучше просто сотри мой номер”. Можно, конечно, выждать еще недельку и попробовать совершить контрольный звонок. Но в девяти случаях из десяти тебе опять придется выслушивать про работу-пилатес-рубероид или длинные гудки, поэтому разумней отступиться и не терзать больше девушку своим вниманием.

невнятного “Не люблю есть в одиночестве”. От этого “я хочу” буквально разит маскулинностью и явно не дружескими намерениями.

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА: пропадать больше чем на две недели. В лучшем случае женщина решит, что ты женат и раздавал супружеские долги в очередном турецком “олинклюзиве”. В худшем — что она для тебя девушка из списка “на твердую троечку”, и, обломавшись с какой-нибудь заманчивой “пятеркой”, ты решил: а почему бы не позвонить Катюхе, раз делать все равно нечего? Хотя еще неизвестно, что следует считать худшим вариантом.

этап №2

Место встречи

Универсальных локаций для второго свидания — впрочем, равно как и для первого — не существует. Очевидно, что все зависит от персоналий самих свидающихся: поклонницу Елены Ваенги едва ли стоит звать на концерт куртуазных маньеристов, а потомственную вегетарианку — бить кабана. Другое банальное соображение — лично я бы поостереглась вопиюще романтических вариантов: всяких, например, уединенных кабинетов в ресторанах восточного толка. Секса тебе сегодня все равно не видать (см. выше), а потому весь этот чад свечей, миллион алых роз и валяния на топчанах твоя спутница может счесть неуместным и обязывающим.

Наверняка ты слышал про то, что девушки любят тех, кто их удивляет. Есть такое дело, да. Так что если тебя вдруг посетит какая-нибудь экстравагантная идея — типа похода в тир, дендрарий или на травести-шоу — милости просим, все пойдет в зачет. В двойном размере подобные финты тарифицируются, если о локации упоминалось в ходе первого свидания — либо самой девушкой, либо тобой, а спутница отреагировала оживленным: “Надо же, как интересно!” В этом случае тебе начислят пару лишних баллов за внимательность, потому как ты, оказывается, и правда слушал, а не просто пялился в вырез ее кофточки.

И уж совсем хорошо, если ты поведешь удивлять девушку в такое место, где тебя хорошо знают. Чем самому распинаться о том, какой ты весь из себя успешный и обаятельный парень, пускай за тебя это сделают другие: байкер в “Секстоне” встретит нежным “Сансаныч, как приятно снова вас видеть”, или знакомый инструктор пришлет дополнительный патрон “комплиментом от заведения” в конце стрельб. Женщины обычно подобные штуки мимо ушей и глаз не пропускают. Вспомни хотя бы фильм “День сурка”, где героиня Энди Макдауэлл снизошла до Билла Мюррея только после того, как ее окатила волна всеобщего обожания к нему.

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА: приглашать девушку на свидание к себе домой. Какой бы благовидный предлог ты ни использовал (отведать домашней лазаньи/посмотреть коллекцию твоих керамических котиков), она неизбежно сочтет тебя самонадеянным наглецом, а твое предложение — попыткой развести ее на секс, причем совершенно неизящной, что оскорбительно вдвойне.

этап №3

Установление контакта

Каким бы неочевидным тебе это ни казалось, но второе свидание обычно нужно не для того, чтобы исступленно щупать друг друга за коленки, а для установления подобия доверительных отношений. Ну, по крайней мере, женщинам это нужно, чтобы расслабиться и перестать, наконец, проверять, на месте ли газовый баллончик. Тем более что вы вроде уже не первый раз видитесь, и можно уже не сдерживать желание кое-что выяснить. Одни будут выпытывать подробности твоих последних романов и бомбардировать каверзными вопросами на тему наследственных заболеваний, отношения к Pussy Riot и фистингу (ни о чем из упомянутого распространяться не рекомендуется). Другие попытаются проверить, насколько внимательно ты их слушал на первом свидании ("Конечно же, я не буду дораду в пергаменте. Потому что у меня аллергия и на рыбу, и на бумагу, о чем я тебе, между прочим, уже говорила"). И, что характерно, все это с милейшими ангельскими улыбками...

Короче, вечерок, вероятней всего, предстоит веселый. Не беда, всегда можно прибегнуть к технике эмпатийного слушания. Если в первую вашу встречу функция анимации — фонтанирование забавными историями, изобретение тем для разговоров и провозглашение тостов — негласно лежала на тебе, то в процессе второго свидания попробуй пойти в атаку и активней спрашивай, чем говори. Парадоксально, но факт: чем больше девушка расскажет о себе, тем крепче будет ее уверенность в том, что она тебя неплохо знает. Так что давай, выуживай из спутницы истории ее босоногого детства и студенческих попоек, да побольше.

Нелишним будет наладить тактильный контакт. Насчет вкрадчивого трогания за руки — смотри сам по ситуации. Но в кино обычно этот жест — накрывание ладони спутницы своей ладонью — практикуется между партнерами со стажем либо когда девушка рассказывает о чем-то пронзительно грустном, например, о сбежавшем хомяке или бабулиной катаракте (надеюсь, что ты найдешь более удачные темы для обсуждения). Более безобидные, но от этого не менее удачные варианты: помочь спутнице снять пальто или плащ, взять за руку на пешеходном переходе, сделать дыхание рот в рот, если лобстер встанет у нее поперек горла. Тут уж не зевай: если девушка будет шарахаться от твоих, якобы случайных, прикосновений, переходить на следующий уровень рискованно...

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА: спрашивать, но не слушать. Если ты думаешь, что лучший способ разговорить девушку — задать вопрос и тут же встрять со своим: "А мне кажется..." или "А вот у меня был случай...", не дав ей и рта открыть, то, пожалуйста, не думай так больше. Самовлюбленных выскочек не любит никто.

ГОДЕН ИЛИ СВОБОДЕН?

Как к концу второго свидания понять, что все идет хорошо, и к третьему, вероятно, тебе стоит пополнить боезапас презервативов и сменить постельное белье.

1 ОНА НЕ СКРЫВАЕТ ЭМОЦИЙ

Заливисто хохочет над шутками, внимательно выслушивает очередную твою армейскую байку и с некоторым даже наигрышем вздыхает: "Святой Ярила, какой ужас...", когда ты доходишь до эпизода с участием старлея Михалыча, трех банок тушенки и ящика динамита.

2 ОНА ОТВЕШИВАЕТ ТЕБЕ КОМПЛИМЕНТЫ

В теории, все эти ее: "О, как уморительно ты шутишь!" и "Какие невероятные штуки ты вытворяешь языком!" — такое же посягательство на мужскую территорию, как и инициатива первого поцелуя. На практике — явный признак того, что ты ей действительно приглянулся.

3 ОНА ОТМЕЧАЕТ ВАШЕ СХОДСТВО

Надо же, она тоже ненавидит ряженку, впервые поцеловалась под Don't cry Guns N' Roses и жмет от груди полтинник. Считай, что на ментальном уровне ты уже по локоть у нее в декольте и уверенно подбираешься к зоне бикини.

4 ОНА НЕ ИЗБЕГАЕТ ПИКАНТНЫХ ТЕМ

Или даже сама заводит разговор о тантрическом сексе и преимуществах лубрикантов на водной основе. Да, несомненно, это провокация в чистом виде. Но одновременно и изящный способ, не покидая трусиков, продемонстрировать тебе, что ты связался с темпераментной и сексуально раскрепощенной особой. Либо она чокнутая нимфоманка, что тоже, как я понимаю, неплохо.

5 ОНА НЕ ПРОТИВ ЗАДЕРЖАТЬСЯ

Например, переместиться из ресторана в ближайший бар, чтобы официант, наконец, перестал уже выразительно поглядывать на часы и шипеть в телефонную трубку: "Я знаю, что два часа ночи! Но тут каким-то уродам приспичило поесть профитролей!" А там уже выпить на ход ноги, стременную и, чем черт не шутит, забугорную.

6 ОНА СТРОИТ ПЛАНЫ

Думаешь пересмотреть все части "Звездных войн"? Она, кстати, тоже собиралась. Планировал в следующие выходные открыть дачный сезон? Отличная идея, жаль, у нее нет дачи... Мотай на ус — и не придется ломать голову, чем заняться на третьем свидании.

7 ОНА СОКРАЩАЕТ ДИСТАНЦИЮ

Берет тебя под руку, поправляет галстук, снимает видимые одной ей соринки с цилиндра и т.д. Не поцеловать ее в конце свидания будет равносильно тому, чтобы признаться в нетрадиционной ориентации.

8 ОНА ПЕРВОЙ ПИШЕТ ТЕБЕ СМС

И сорока секунд не прошло, как вы расстались, а она уже настрочила тебе нибудь милое и необременительное вроде: "Чудный вечер, надо бы повторить". Кто другой, может, и счел бы это элементарным проявлением вежливости, но мы-то знаем — зацепил, причем не на шутку.

этап №4

Первый поцелуй

Все проверки, которые тебе могут учинить и о которых говорилось ранее, меркнут перед этой. Деятели из американского института Олбани не врут, утверждая, что именно по поцелую девушка определяет, светит ли вам что-нибудь или нет. Первый контакт слизистых имеет решающее значение, поскольку это вопрос “химического совпадения”, а с химией не поспоришь (нет, можно, конечно, то тогда твои действия будут подпадать под нормы УК). Первый контакт ваших ротовых полостей не предполагает активных действий языком или закидывания ног партнерши себе на плечи. Поцелуй должен быть легким, непродолжительным и таким, знаешь, вдумчиво осторожным. Прекрасно, если ты уловил ответное движение челюстей партнерши. В этом случае можно попробовать на мгновение оторвать свои губы от ее, посмотреть на спутницу затуманенным от вожделения взором и вновь припасть к ее рту. А потом еще и еще. Если все идет по плану, сейчас самое время продемонстрировать, насколько ты взбудоражен происходящим (иначе девушка может решить, что ты все-таки нащупал кусок шпината, застрявший у нее в зубах). Учащенное дыхание в этом смысле уместней, чем колом торчащая ширинка, хотя сгодится и то, и другое.

ФАТАЛЬНАЯ ОШИБКА: интересоваться, можно ли ее поцеловать. Это только в голливудских мелодрамах подобный вопрос вроде как подчеркивает, насколько мужчина галантен и учтив. В реальной жизни гораздо больше шансов выглядеть по-попрошайнически жалко. И вообще, лично я понятия не имею, как, не уронив лица, выйти из ситуации, если женщина отвечает: “Нет, нельзя”.■

РАЦИОН

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ВАТТ

В микроволновой печи можно не только сушить носки или подогревать вчерашнюю кошку, но и готовить полноценные блюда. Без хрустящей корочки, конечно, но нам она и не нужна.

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ЗИМИН; ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

Бывает же такое: ты наконец решил нормально поесть дома и даже специально для этого заранее проголодался, но забыл заплатить за газ. Или, допустим, ты захотел по-человечески питаться на работе, обходя стороной автоматы с сэндвичами и чипсами. По-любому, пришла пора с умом воспользоваться штуковиной, которая обычно служила тебе, чтобы добывать холестерин из сыра путем его плавления и превращать пиццу из куска льда в резиновое изделие. Она сгодится не только для этого. Мы выяснили, как и что можно приготовить в СВЧ-печи — она же микроволновка, — чтобы потом не мучиться угрызениями совести и желудком.

ИНТЕРЕСНО О НЕВКУСНОМ

Принцип работы микроволновки прост, как сосиска в тесте: прибор под названием магнетрон преобразует электрическую энергию в сверхвысокочастотное электрическое поле, которое заставляет активно двигаться содержащиеся в продуктах молекулы воды, жиров и сахаров. Перемешивание молекул увеличивает температуру материала — энергия электромагнитного излучения преобразуется в тепловую энергию.

НА ГОТОВКУ СТАНОВИСЬ

Чтобы зря не переводить продукты и в итоге не испортить себе и другим трапезу, нужно кое-что знать о принципах готовки в СВЧ-печи. Не торопись закатывать глаза со словами “я голодный, а они опять со своими нудными советами — здесь же ничего сложного!”. Сложного ничего, но полезного полна чаша.

1 Для готовки в микроволновке бери жаропрочную посуду, выдерживающую температуру до 300°С. Лучше — прозрачную, чтобы видеть, что в ней происходит. И круглой формы — чтобы ингредиенты равномернее прогревались.

2 Глубина проникновения микроволн зависит от плотности продукта: например, 300 г продуктов с рыхлой структурой (каша, пюре, фарш) прогреются быстрее, чем те же 300 г твердых кусков мяса или картофеля. Собственно, поэтому в СВЧ-печи готовят преимущественно сложносоставные блюда из мелких (или мелко нарубленных) ингредиентов.

3 Время готовки прямо пропорционально количеству ингредиентов, которые ты собираешься превратить в еду: если их масса увеличивается вдвое, что и сеанс должен длиться в два раза дольше.

4 Овощи и мясо нарезай одинаковыми ломтиками небольшого размера, чтобы они прогревались одинаково (один раз за сеанс все перемешай от краев к центру). Если куски все-таки получились разными, раскладывай более крупные части подальше от центра емкости — по краям концентрация тепла выше, чем в середине.

5 Если хочешь запечь всю птичку целиком, привяжи крылышки и ножки к тушке, чтобы они не пережарились. Чтобы придать продукту аппетитную окраску, смажь курицу (или большой кусок мяса, если ты решил не рубить его) соевым соусом или неострой горчицей, посыпь паприкой или специальным окрашивающим порошком для СВЧ.

6 Рыбу готовь в закрытой посуде с отверстием в крышке. Чтобы ее не пересушить, выставь мощность в 900 Вт и готовь 5–7 минут. И не соли сильно куски мяса и рыбы перед тем, как их отправить в микроволновку, чтобы на выходе блюдо не оказалось слишком сухим.

7 Крупы и бобовые нужно размачивать в воде задолго до приготовления — минимум за 5–7 часов.

8 Последнее — очевидное, но кто-то же должен об этом сказать: продукты с замкнутой оболочкой в микроволновке закипают и взрываются. Даже не пытайся приготовить в этой печке яйца в скорлупе, консервы в банках или продукты в герметичных пакетах. Продукты с кожурой (например, картофель или яблоки), проткни несколько раз зубочисткой.

ЖЮЛЬЕН С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

200 г филе куриной грудки
200 г шампиньонов (или белых грибов)
4 ст. л. тертого пармезана (или другого твердого сыра)
4 ст. л. сливок
2 ст. л. майонеза
2 ч. л. порошка карри
2 ч. л. укропа, мелко нарезанного
1 стакан воды
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Курицу нарежь мелкой соломкой, сложи в глубокую форму объемом 500 мл, залей водой. Накрой крышкой, поставь в микроволновку на 10 минут при полной мощности.
2. Грибы хорошо промой и очисть, нарежь мелкими кубиками. Забрось их к курице, накрой крышкой и заведи печку еще на 10 минут.
3. Готовим соус. Смешай в миске сливки, майонез, зелень. Посоли и поперчи, добавь карри.
4. После того как курица и грибы закончат вращаться в печи, достань кастрюлю, слей образовавшуюся жидкость. Залей соус, посыпь сыром и отправляй все в печь еще на 5 минут.
5. Вынь жюльен из печи и дай ему постоять 10 минут перед съедением.

ОМЛЕТ В ПОМИДОРЕ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

2 помидора
2 куриных яйца
2 ч. л. оливкового масла
2 подавленных зубчика чеснока
1 ст. л. петрушки, мелко нарезанной
2 ст. л. твердого сыра, натертого на мелкой терке
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. С помидоров срежь верхушки. С помощью ножа и чайной ложки аккуратно, чтобы не повредить стенки, вынь мякоть. Стенки изнутри смажь маслом (по 1 ч. л. на каждый помидор) и натри чесноком.
2. Взбей яйца вместе с сыром и зеленью петрушки. Посоли, поперчи.
3. Влей в помидоры получившуюся смесь, накрой срезанными верхушками. Клади на тарелку, ставь в микроволновку и запекай в течение 3 минут на полной мощности.

КУРИЦА В ПИВЕ С РИСОМ И ЧИЛИ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

3 куриных бедра
1 ½ стакана темного пива
2 головки репчатого лука, мелко нарезанного
3 подавленных зубчика чеснока
1 перец чили, мелко нарезанный
1 стакан риса (обычный белый подойдет)
Горсть свежей петрушки или кинзы, мелко нарезанных
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Куриные бедра отдели от костей, сними с них кожу, нарежь небольшими кубиками, натри чесноком.
2. Выложи куски в форму для микроволновки объемом 1,5–2 л, добавь рис, лук, чили, влей пиво. Все перемешай. Посоли и поперчи, накрой крышкой и ставь в печку на 20 минут при полной мощности.
3. После окончания сеанса в микроволновке оставь блюдо под крышкой еще минимум на 10 минут.

БРЕДНИ О ВРЕДНОМ

Народный миф говорит: СВЧ-излучение деформирует и разрушает молекулы веществ, содержащихся в продуктах, создавая новые соединения. Они-то и могут спровоцировать рак, проблемы с щитовидной железой и желудком, способствовать изменению состава крови.

Всемирная организация здравоохранения еще в 2008 году ответила на это таким вердиктом: СВЧ-излучение не оказывает вредного влияния ни на человека, ни на еду. "Если никаких вредных веществ — нитритов, пестицидов, диоксинов, тяжелых металлов и т.д. — в продуктах не было, они просто не могут появиться там в процессе приготовления, это антинаучно", — поясняет диетолог Марианна Трифонова, директор клиники эстетической медицины "Эмеральд". "При этом витамины и минералы достаточно хорошо сохраняются в продуктах, приготовленных в микроволновке", — уверяет гастроэнтеролог Европейского медицинского центра Диана Дичева. — И времени на приготовление нужно немного, а это способствует лучшему сохранению полезных веществ. К тому же готовое блюдо содержит меньше перегоревшего жира — в отличие от пищи, приготовленной, например, на сковороде в масле".

СЫРНЫЙ СУП

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

2 мелко нарезанные картофелины
1 морковь, мелко нарезанная
1 луковица, мелко нарезанная
100 г плавленого сыра, потертого на мелкой терке
150 мл сливок (заранее подогрей)
1 /2 нарезанного стебеля сельдерея
1 ст. л. петрушки, мелко нарезанной
2 стакана воды
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Закинь овощи в посуду объемом 1,5–2 л, залей водой, добавь сельдерей, посоли и поперчи. Накрой крышкой. Нагревай в микроволновке при максимальной мощности 10–12 минут.
2. Добавь в емкость сыр, влей сливки и все перемешай. Запусти печь на средней мощности и готовь еще 10 минут — пока сыр полностью не растворится. Все хорошо перемешай.
3. Дай настояться 10 минут, разлей по тарелкам и посыпь зеленью.

ПШЕННАЯ КАША С ТВОРОГОМ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

150 г пшена, замоченного с вечера
½ стакана молока
½ стакана воды
½ стакана творога
2 ч. л. сахарного песка
Щепотка соли

Как приготовить

1. Засыпь пшено в глубокую форму для СВЧ-печи объемом 500 мл. Вылей в нее воду, накрой крышкой (если нет крышки, затяни пищевой пленкой) и поставь в микроволновку на 6 минут, включив максимальную мощность.

2. Слей воду из пшена, налей вместо нее молоко. Посоли и поперчи. Верни кастрюлю в печку и запусти ее на 3 минуты при полной мощности.

3. Добавь творог, все перемешай и погрей еще 3 минуты на средней мощности.

4. Дай каше настояться под крышкой 10 минут.

РЕЖИМ РАБОТЫ: С 500 ДО 2500

Максимальная мощность микроволнового излучения в разных моделях СВЧ-печей может колебаться от 500 до 2500 Вт и выше. В наших рецептах максимальной мы установили мощность в 1200 Вт, средней — 600 Вт (также мы использовали самую простую микроволновку, без режимов конвекции, функции гриля, раздельного климат-контроля и выхода в интернет). Если твоя печка мощнее, пища приготовится быстрее , чем указано в наших рецептах, — следи за этим.

БАКЛАЖАНЫ В СМЕТАНЕ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Что взять

НА 2 ПОРЦИИ

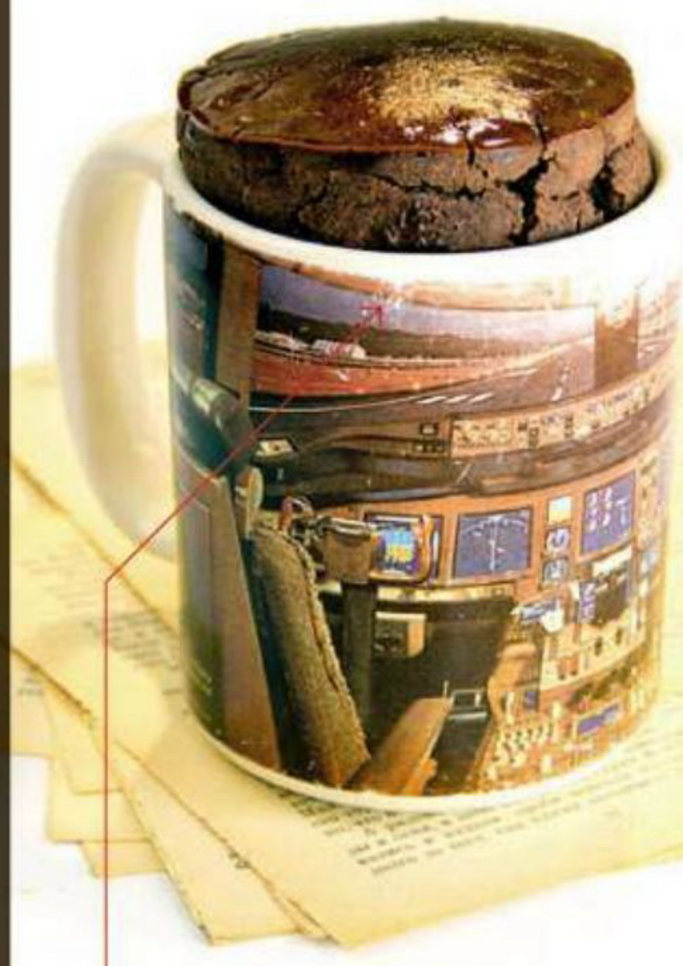
2 баклажана, нарезанных мелкими кубиками
2 помидора, нарезанных мелкими кубиками
2 головки репчатого лука, нарезанных тонкой соломкой
2 сладких красных перца, нарезанных мелкими кубиками
½ стакана сметаны
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Баклажаны посоли и дай им постоять 10 минут.

2. В кастрюлю среднего размера (1,5–2 л) выложи слоями лук, перец, помидоры, баклажаны. Накрой крышкой, туши в микроволновке на максимальной мощности 6 минут.

3. Добавь сметану, все перемешай, посоли, поперчи и запусти печь еще на 2 минуты. Подожди 5 минут и ешь.



ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

Что взять

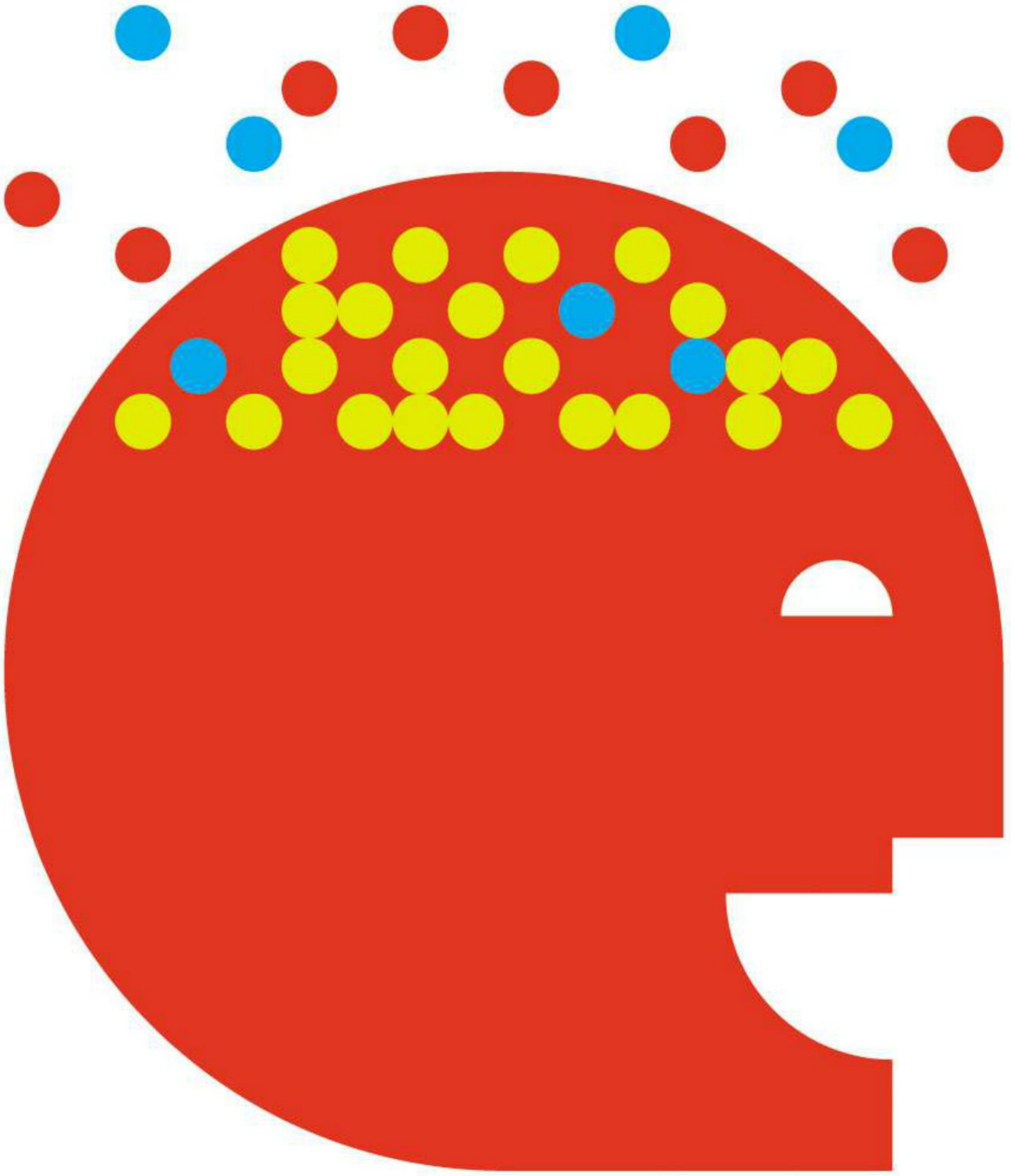
НА 2 ПОРЦИИ

2 куриных яйца
3 ст. л. молока
3 ст. л. растительного масла
5 ст. л. пшеничной муки
5 ст. л. сахара
2 ст. л. какао-порошка
½ ч. л. разрыхлителя
1 ст. л. темного шоколада (не менее 50% какао), натертого на мелкой терке
Ванильный экстракт по вкусу
Щепотка соли

Как приготовить

1. В миске венчиком или вилкой перемешай все ингредиенты (кроме тертого шоколада).

2. Вылей получившуюся смесь в керамическую кружку объемом 250–300 мл. Посыпь шоколадом. Выпекай в микроволновке 3,5 минут на максимальной мощности. Не пугайся, когда содержимое кружки полезет через край, в итоге кекс все же должен осесть. ■



ПРОФИЛАКТИКА

СТУДЕНЧЕСКОЕ

ФОТО: NATHANIEL WELCH/REDUX/EASTNEWS

ОБЩЕПИТИЕ

“Студент” и “бухает” — эти два слова стали почти синонимами, и не только в России. Специально для МН профессор Temple University (США) Лоренс Рой Стейнс внедрился в самую гущу американской учащейся молодежи, чтобы выяснить: зачем они так пьют?

ПРЯМО С УТРА СВЕЖЕИСПЕЧЕННЫЙ СТУДЕНТ УНИВЕРСИТЕТА РЭДФОРДА СЭМ МЭЙСОН ИСПЫТЫВАЛ ОДНОВРЕМЕННО РАДОСТНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ И МАНДРАЖ. ВЕДЬ НЫНЧЕ ВЕЧЕРОМ 20-ЛЕТНЕМУ ПАРНЮ ПРЕДСТОЯЛО ПРОЙТИ ЦЕРЕМОНИЮ ВСТУПЛЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКОЕ БРАТСТВО TAU КАРРА EPSILON. ЕМУ ПРЕДСТАВЯТ НАСТАВНИКА НА БЛИЖАЙШИЙ СЕМЕСТР, ВЫБРАННОГО ИЗ ЧИСЛА АВТОРИТЕТНЫХ ЧЛЕНОВ БРАТСТВА. И, КОНЕЧНО, НЕ ОБОЙДЕТСЯ БЕЗ ВЫПИВКИ...

В клубе TKE за пределами студенческого кампуса, при мерцающем свете свечей, новый “большой брат” Мэйсона вручает студенту бутылку виски Crown Royal объемом 0,7 литра. Воодушевленный, Сэм осушает емкость примерно за 20 минут — таковы уж традиции посвящения. “Теперь тебе лучше поблевать”, — советует наставник.

Но после такой дозы парню все нипочем. Мэйсон отправляется с друзьями на вечеринку по соседству, потом на другую и в итоге отключается в квартире своего приятеля. Парня относят в спальню.

На следующее утро Сэма Мэйсона найдут мертвым. Судмедэксперты сделают заключение, что причиной смерти стало “острое отравление алкоголем”.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ НАЦИОНАЛЬНОГО ИНСТИТУТА ПО ВОПРОСАМ злоупотребления алкоголем и алкоголизма (NIAAA) бьют тревогу: только в 2008 году в США около 29 000 молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет поступили в больницы с диагнозом “передозировка алкоголя”. А полторы-две тысячи человек из подобных пациентов ежегодно умирают.

Типичный портрет выпивающего американского студента выглядит так: это скорее юноша, чем девушка; скорее белый (афроамериканцы в большей степени склонны расслабляться с помощью косяка), непременно — член какого-либо студенческого сообщества. Он активно занимается спортом и выступает за университетскую команду по бейсболу или американскому футболу. Причем наиболее спортивные парни больше других рискуют своим здоровьем — они уверены, что физическая мощь и выносливость позволяют им пьянствовать на всю катушку.

К смерти тут приводит не только количество спиртного, но и скорость его потребления. Опросы показывают, что до 20% студентов на вечеринках за 2 часа выпивают по 10 “и больше” стандартных порций алкоголя (данные несколько неточны, так как не каждый из опрашиваемых мог вспомнить, сколько именно шотов им удалось опрокинуть до всеобщего затемнения). “Мало того, многие студенты просто не понимают, что такое “порция”, и не считают количество выпитого, — говорит представитель NIAAA Аарон Уайт. — И, конечно же, никто из них не проводит параллели между бутылкой и смертью”.

Стандартная порция алкоголя — это примерно 350 мл пива или 40 мл крепкого напитка. Самонадеянный первокурсник Сэм Мэйсон за 20 минут получил ударную дозу в 17 порций; что было дальше, никто не помнит, но вскрытие показало, что уровень алкоголя в его крови (УАК) перед смертью составлял 4,3 промилле. “Поднявшись до 3,5 промилле, ты уже оказываешься в зоне смерти, — говорит Уайт. — Если ты только не алкоголик со стажем”. При таком УАК в мозге могут отключиться центры, которые отвечают за дыхание и сердцебиение. Куда-то уходит рвотный рефлекс, заставляющий тебя кашлять и прочищать дыхательные пути, если желудок вздумает исторгнуть свое содержимое. У валяющегося в отключке есть все шансы умереть довольно позорной смертью — он просто захлебнется блевотиной.

КОНЕЧНО, ДАЖЕ САМАЯ ТЯЖЕЛАЯ пьянка может обойтись без фатальных последствий. Многие студенты выживали и при вдвое большем УАК, чем у Сэма. Ты вполне можешь держаться на ногах дольше, если у тебя в роду были алкоголики или же ты “натренировал” свой организм частыми злоупотреблениями. Когда исследователи из Университета штата Миссури обследовали 990 пьющих студентов, то 10% из них признались, что часто устраивают “алкогольные тренировки”. Причем если на обычной вечеринке в компании парни тормозят после 8–11 порций (“чтобы не отключиться слишком рано”), то на тренировке в порядке нормы — 12–17.

КОГДА ТВОЙ ДРУГ В ДРОВА

Если приятель перебрал до такой степени, что пускает пузыри и вот-вот отключится, постарайся не дать ему умереть. Тебе помогут советы Джейсона Пристовски, врача скорой помощи из Санта-Барбары (Калифорния).

1 Если перебравший хоть как-то реагирует на происходящее, пусть мычит и валится с ног, но дышит, — уложи его в позу эмбриона: на бок, колени подтянуты к груди, голова на боку (чтобы он не подавился рвотой, если его будет тошнить). И не забывай проведывать его время от времени.

2 Действие алкоголя может быть усилено некоторыми обезболивающими или успокаивающими. Если есть подозрение, что твой друг принимает такие лекарства, буди его каждый час.

3 Если парень никак не реагирует даже на настойчивое торможение — звони в скорую. Или бери трезвого водителя и вези приятеля в больницу сам.

БЕЛОЙ НАЛИВ

Что с тобой происходит с ростом количества выпитого

*Первое число — УАК в промилле. Второе — количество “стандартных порций алкоголя”. Расчет произведен для мужчины весом 90–100 кг при условии почти непрерывного потребления спиртного.

0,2
2 порции *
Ты расслабляешься и начинаешь терять рассудительность. Если остановишься сейчас, выпитое вполне может пойти тебе на пользу.

0,5
3 порции
Торможение в правой нижней фронтальной области коры твоего мозга помогает снять запреты: ты становишься смелее и способен совершать поступки, которых сам от себя не ожидаешь.

0,7
4 порции
Появляются проблемы с оценками риска и ценности выбранной цели.

Все эти эксперименты частенько заканчиваются, по выражению Уайта, “экстремальной выпивкой”. И, как в любом экстремальном виде спорта, здесь тоже найдется горстка идиотов, мечтающих проверить границы возможного. В прошлом сентябре студент Университета штата Теннесси был госпитализирован с алкогольной передозировкой после встречи студенческого братства Pi Kappa Alpha. У полиции есть все основания считать, что состояние парня было вызвано винными клизмами, которые студенты ставили друг другу.

ВЕЧЕР ПЯТНИЦЫ, 21:30, ДОМ КАЙЛА. В КОЛОНКАХ, ПОДКЛЮЧЕННЫХ к ноутбуку с доступом на YouTube, гремит танцевальная музыка. Девять парней и две девушки в прелюдии, но не в сексуальной. Я беру пиво Bud из холодильника и присоединяюсь к игре в “пив-понг” за столом в столовой.

Суть развлечения — попасть мячиком для пинг-понга в кружку с пивом. Если попал, игрок из команды противника обязан выпить эту кружку.

После трех кругов игры мой напарник по команде Джон кривится.

– Я все жду, когда уровень забавности этой игры превысит ноль, — бурчит он.

Я же развлекаюсь так, как давно уже не развлекался, о чем и сообщаю.

– Ты еще не пьян, — отвечает он. — Смотри, ты ведь даже еще не снял майку.

Рэй начинает скрежетать, как птеродактиль.

– Не хочу помнить ничего из событий этого вечера, — кричит он. — Ничего! Давайте сыграем с крепким алкоголем...

– О, Господи, — отвечаю я. — Это же так опасно.

Он смотрит на меня разъезжающимися глазами:

– Так в этом и кайф!

Социолог Томас Вандер Вен из Университета штата Огайо уже 10 лет проводит опросы и интервью со студентами в барах, на домашних вечеринках и студенческих фестивалях. Он говорит, что это стандартный пятничный сценарий: сначала компания собирается “размяться” в общежитии или на чьей-нибудь квартире, прежде чем пойти в бар. В большинстве случаев в разогрев входят игры с алкоголем. Например, тот же “пив-понг”, по которому даже проводят региональные чемпионаты. Или “Эдвард рукилитрухи”, когда к рукам проигравшего в любом соревнова-

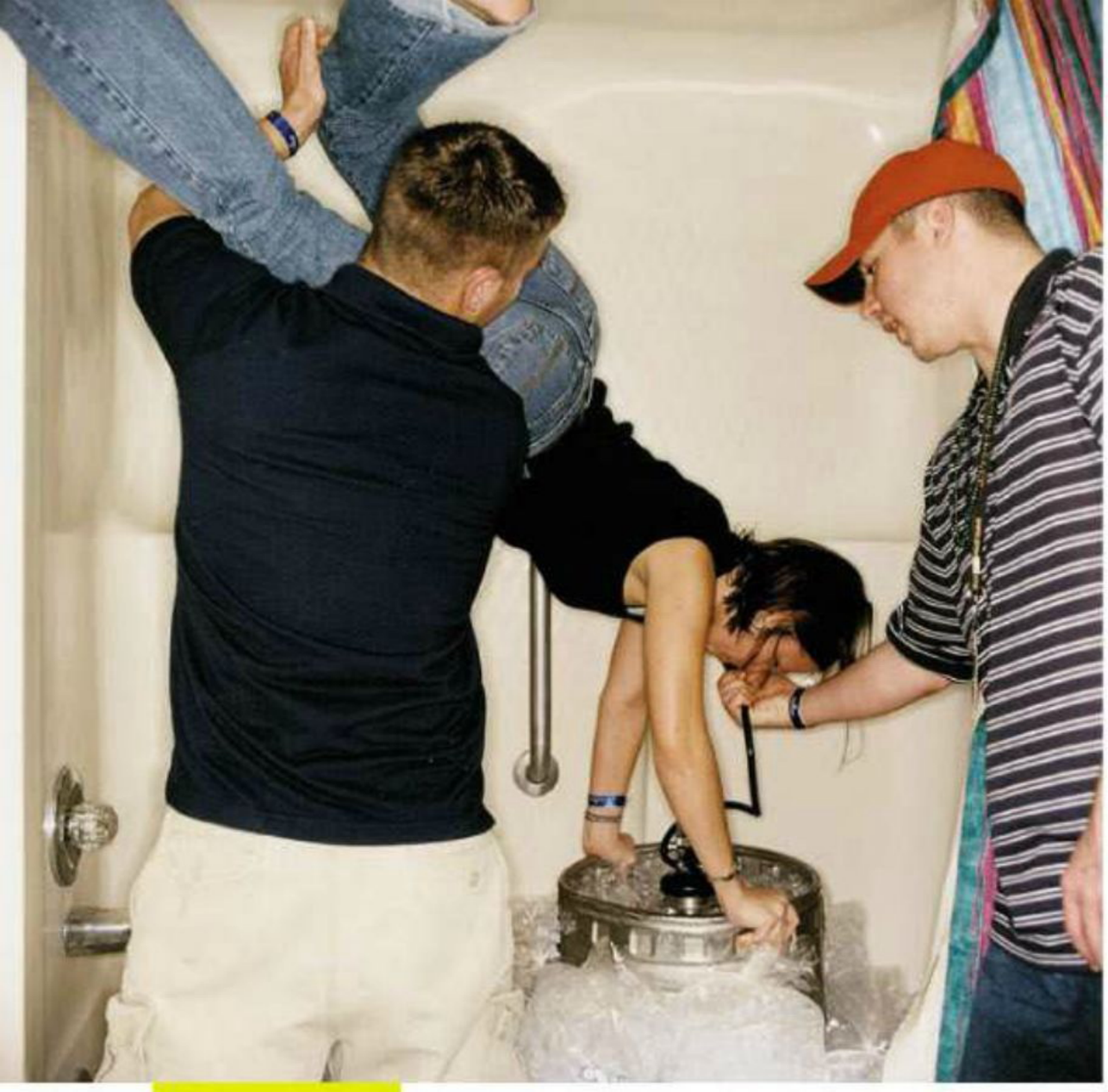
0,8
5 порций
Начинает подводить память: ты с трудом вспоминаешь, что происходило полчаса назад.

0,9
5 порций
Начинает отключаться миндалевидное тело — система мозга, которая предупреждает тебя об опасности.

1
6 порций
У тебя проблемы с равновесием. Наклоняясь в стороны, ты рискуешь свалиться на пол.

1
6 порций
Ты становишься более агрессивен, чем обычно. Не лучшее время для просмотра футбола в спортбаре — полезешь в драку с болельщиками другой команды.

1,1
6 порций
Происходит задержка жидкости во фронтальной доле твоего мозга, средних мозжечковых ножках и таламусе. Результат: резкие перепады настроения и нарушение двигательных функций.



СПИРТНОЕ СНИМАЕТ ОГРАНИЧЕНИЯ И ОТМЕНЯЕТ НЕРАВЕНСТВО. СТРАХОЛЮДИНЫ НА ПЬЯНКАХ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ НЕ ХУЖЕ СИМПАТЯШЕК, БЕДНЯКИ — ОДНОГО БРАТСТВА С БОГАЧАМИ

нии приматывают бутылки с чем-нибудь растормаживающим — он не может сделать ничего, пока не осушит "наказание". Вандер Вен насчитал около 150 таких алкогольных "игр". "Эти забавы являются эффективным способом быстро достичь легкого приятного опьянения", — поясняет исследователь. Такого опьянения, когда на сцену выходят проявления любви. Парни подтрунивают друг над другом, обнимаются. Девушки могут прослезиться. ("Парни, я так вас люблю!") Все беззаботны. Все смеются. Как безапелляционно заявляет Вандер Вен, студенты выпивают, "потому что так они получают поддержку и одобрение со стороны сверстников и могут влиться в компанию".

Неужели все так банально? Конечно, юноша, только что покинувший родительский дом, еще не набрался взрослого опыта — ему неловко в обществе полузнакомых людей (особенно девушек), а спиртное снимает ограничения и отменяет неравенство. Страхолюдины на пьянках чувствуют себя не хуже симпатяшек, бедняки — одного братства с богачами. Прошлым летом в Colgate University (штат Нью-Йорк) провели исследование 1600 студентов. И вот что удивительно: участвующие в пьяных вечеринках юноши с "низким статусом" (необеспеченные, не белые, представители секс-меньшинств) оказались гораздо более довольными своим положением в обществе, чем студенты-трезвенники с "высоким статусом". Вот и вся причина? Или же все-таки дело в том, что нализаться — это так весело?

ПОСЛЕ "РАЗМИНКИ" У КАЙЛ компания отправляется в бар Drinker's West недалеко от кампуса. С 22.00 и до полуночи здесь хорошие скидки — бутылка пива Miller High всего за

1,5
7 порций
Твой желудок пытается сделать все возможное, чтобы вывести яд из организма: сначала начнется головокружение, потом рвота.

2
10 порций
Не стоит выходить на зимнюю улицу, чтобы освежиться, — легко схватить гипотермию. Твое тело быстро теряет тепло, поскольку алкоголь расширяет сосуды.

2
10 порций
Память рассыпается на фрагменты или полностью блокируется. Сейчас и на любом из последующих этапов ты уже можешь отключиться. Приступ рвоты в отключке на спине — и с тобой покончено.

2,5
12 порций
Ты впадаешь в эмоциональный ступор и с легкостью можешь сделать непристойное предложение совершенно не ожидающей этого незнакомке, которая стоит рядом.

И НЕМЕДЛЕННО ВЫПИЛ

Какие факторы влияют на количество порций алкоголя

Смена места

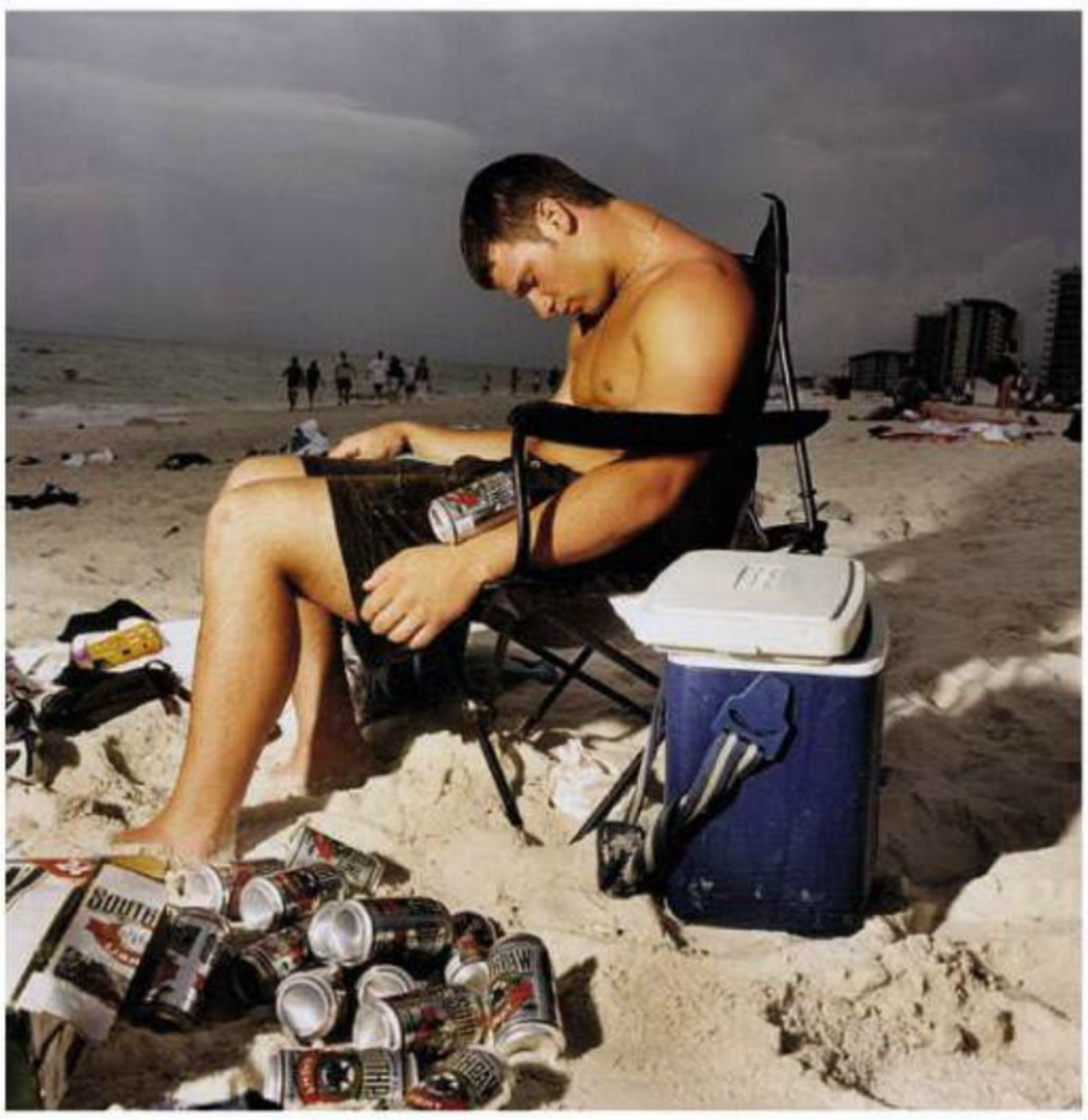
Американский журнал Alcohol and Alcoholism выяснил, что людям труднее контролировать свое поведение, если они выпивают в незнакомом месте. Причина в том, что человек, находясь в другом городе, где его никто не знает, позволяет себе на время забыть о социальных нормах и хлебнуть лишнего.

Энергетический хвост

В исследовании Университета штата Флорида люди, пившие вместе с алкоголем энергетические напитки, в 3 раза чаще напивались гораздо сильнее, чем те, кто пил чистый алкоголь. Содержащийся в энергетиках кофеин оказывает бодрящий эффект, и ты недооцениваешь степень своего опьянения.

“Счастливые часы” не наблюдают

Посещение баров во время “счастливых часов”, когда заведение предлагает солидные скидки на выпивку или вовсе наливает бесплатно в обмен на оплату входа, провоцирует на безудержное пьянство даже людей, которые раньше не были в этом замечены.



75 центов. Я втискиваюсь в ряды сидящих у бара, покупаю сразу четыре бутылки за 3 доллара. От жажды мне сегодня не страдать.

Сидящий рядом парень вскоре начинает считать меня своим лучшим другом. Мы зачем-то поддразниваем студента в бейсболке с логотипом бейсбольной команды New York Yankees, который сидит неподалеку. Мой новый товарищ поворачивается ко мне, обнимает за плечи и кричит мне в ухо: “Этот парень — фанат Yankees! Ну не мудак ли?!” Вскоре к нам присоединяется еще один парень с двумя девушками. В руках у одной из них шот с водкой и стаканчик с клюквенной настойкой в качестве запивки. Она ставит все это на барную стойку, но ее подруга хватает шот и опрокидывает его себе в глотку. Девицы переругиваются, парень очень доволен.

В колонках бушует музыка, все оживлены. Одна из барменш, грудастая брюнетка в серебристом топике, взбирается на барную стойку с бутылкой в руке. Она ходит по стойке вперед-назад, выливая содержимое бутылки прямо в раскрытые рты счастливых парней, сгрудившихся вокруг нее, как группиз вокруг рок-музыканта. “Смелее! — кричит она им. — Бесплатные порции! А ну налетай!”

...Тот же бар, время около 7 утра. В эти часы мирная улочка превращается для местных жителей в подобие криминального гетто. Пьяные в стельку девицы приседают отлить прямо на тротуар, пока их парни, шатаясь, пытаются прикурить сигарету или поймать такси. Слышу обрывки разговоров: “Ты шлюха!..” “Как можно быть таким тупым?..” “Никто из вас не друг мне...” Поблизости раздается звон разбитого стекла. Похоже, сегодняшняя вечеринка закончится приездом полиции. Ну и где то “вхождение в социум” и братание, о которых писал Томас Вандер Вен? Впрочем, дерьмовое окончание вечеринки вряд ли кто из них запомнил, и через неделю все это повторится. Если все будут живы.■

2,5
12 порций
Рефлексы сбоят. Возможно непроизвольное мочеиспускание прямо в штаны.

3
16 порций
Ты уже не понимаешь, где находишься. Начинаются судороги, зрение падает или же в глазах начинает двоиться.

3
16 порций
Тут ты отключаешься полностью, засыпая где угодно и в любой позе. Если выживешь, наутро друзья расскажут, как таскали тебя на себе весь вечер.

3,5
18 порций
Ты так же невосприимчив к внешним импульсам, как и под общим наркозом во время операции. Пора отправляться в больницу.

> 4
> 20 порций
Твои легкие находятся на грани отключения. Давление падает до минимума. Следующий этап — алкогольная кома или смерть.

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ № ФС77-46069

Women'sHealth

Журнал о самой главной

Теперь и онлайн-версия на **whrussia.ru**

БОЛЬШЕ СПОРТА С НОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ЭКСПРЕСС-ТРЕНИРОВКАМИ

СОВЕТЫ ПО ФИТНЕСУ, ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ, МОДЕ И КРАСОТЕ ОТ ЭКСПЕРТОВ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН

МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ С ДИЕТИЧЕСКИМИ ПРОГРАММАМИ И ЛЕГКИМИ РЕЦЕПТАМИ

КОНКУРСЫ И ПРИЗЫ – ТВОЙ ШАНС ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ

Women'sHealth – твой тренер по жизни! **whrussia.ru**

16+

А также официальные страницы Women's Health в сетях "ВКонтакте" и Facebook

http://vk.com/whealth

http://www.facebook.com/WomensHealthRussia

ПО СВОИМ МЕСТАМ

Сенсация: оказывается, с отдыха можно привезти не только магнитик, триппер и фотографию с солнцем на ладошке, но и действительно нужные вещи. Ты ведь умный мужик и готовишься к отпуску-2013 хоть немного заранее? Вот 23 направления, по которым мы тебя с радостью посылаем в этом году. Представь себя богатырем перед камнем на распутье и реши, какой итог поездки подходит тебе лучше всего.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

- ОТНОШЕНИЯ
- РАЦИОН
- ЗДОРОВЬЕ
- СТРЕСС
- ДЕНЬГИ
- ФИТНЕС

01 ПОЛУЧИШЬ ЛУЧШУЮ КОЖУ

ПРОБЛЕМА Прыщи и жирная кожа — это во многом от неправильного питания. Журнал The Lancet (его издают уже 190 лет!) утверждает, что виноваты продукты с высоким гликемическим индексом.

РЕШЕНИЕ Средиземноморская диета — много натуральных продуктов, минимум переработанных. Самый доступный средиземноморский курорт сейчас — это Албания, там ты сможешь питаться, как король, за сущие копейки, да и виза с июня по октябрь россиянам не нужна.

ЦЕНА Ужин в одном из лучших ресторанов Тираны Era обойдется примерно в 700 руб. на двоих (era.al).

02 СБРОСИШЬ ВЕС

ПРОБЛЕМА Почти треть русских мужчин страдает от лишнего веса. Скажем спасибо еде с насыщенными жирами.

РЕШЕНИЕ Дания — одна из самых худых стран Европы, до декабря 2012 года там даже действовал специальный налог на продукты, содержащие насыщенные жиры. Налог отменили, но ехать все равно стоит: Копенгаген признан “зеленой столицей” Европы, только за последние 10 лет выбросы CO_2 здесь сократились на 10%, а 35% жителей сегодня ездят на работу на велосипедах. 2 недели отпуска на велосипеде сделают и тебя подтянутым и посвежевшим.

ЦЕНА Перелет Москва — Копенгаген — от 6450 руб.

03 СТАНЕШЬ ЦЕНИТЬ ЖЕНЩИН

ПРОБЛЕМА Ты живешь в России, где полно красавиц и мало таких же привлекательных мужиков, как ты. Вполне можно зажраться и превратиться в циничного охотника за одноразовым сексом. Иногда надо обнулять настройки.

РЕШЕНИЕ Поезжай в Швецию, там самая большая в мире популяция бисексуальных дам — в сексуальных фантазиях 39% шведок фигурируют люди обоего пола, а 13% молодых женщин уже имели половые контакты с себе подобными. После холодных северных барышень ты начнешь больше ценить отечественных производительниц.

ЦЕНА Билет на паром Санкт-Петербург — Стокгольм — от €29.

04 ВСТРЯХНЕШЬ ОТНОШЕНИЯ

ПРОБЛЕМА Тебе кажется, что от твоей подруги одна морока?

РЕШЕНИЕ Что ж, клин клином вышибают: бери подругу и вези в Марокко. Первый же встречный в Марракеше предложит тебе за нее 10 000 верблюдов, и ты задумаешься: может, не так уж она и бесполезна? А потом от местных деликатесов у тебя начнется диарея, ты станешь менее заносчивым и станешь ценить заботу. Если ваша любовь все это выдержит, то вы, и правда, созданы друг для друга.

ЦЕНА Виза для поездки в Марокко россиянам не нужна.

05 ВЫЛЕЧИШЬ СУСТАВЫ

ПРОБЛЕМА Болезни суставов так распространены, что в 2000 году Всемирная организация здравоохранения даже объявила десятилетие борьбы с ними (с болезнями, а не с суставами). Но десятилетие закончилось, а проблемы остались.

РЕШЕНИЕ Хотя эта методика лечения еще не проверена наукой, считается, что газ радон облегчает боль в суставах. Лучше всего проверить это в целебных штольнях горнолыжного курорта Бад Гастайн в Австрии. Нигде больше в мире тебе не предложат сразу три вида радоновой терапии — термальную воду, паровые ванны и продолжительные ингаляции в тех самых штольнях, которые когда-то прорубили в поисках золота.

ЦЕНА Один спуск в штольню — от €70 (gastein.com).

06 ЗАБУДЕШЬ СВОЮ БЫВШУЮ

ПРОБЛЕМА Она тебя поматросила и бросила.

РЕШЕНИЕ Поматрось немного и ты. Фрегат “Штандарт” (копия флагмана флота Петра I) готов взять на борт любого желающего с одним условием: туристических мест на корабле нет и каждый должен быть матросом с конкретными обязанностями. Это отличное приключение, которое даст тебе полное право, вернувшись домой, называть друзей салагами, а экс-подругу сухопутной крысой. Кстати, как раз скоро “Штандарт” поплывет в Амстердам и Гамбург — места, где легко забыть свою бывшую в объятиях новых.

ЦЕНА От €70 (shtandart.ru).

07 ПОДЛЕЧИШЬ АСТМУ

ПРОБЛЕМА Никто достоверно не знает, что вызывает астму, но никто не спорит, что воздух наших городов творит с твоими легкими чудеса.

РЕШЕНИЕ Исследования показывают, что солевая терапия благотворно сказывается на дыхательных путях. Тебе стоит посетить соляные комнаты в отеле Cappadocia Cave Resort в Турции. Каппадокия — это вулканическая местность со множеством подземных городов, вырытых в мягкой горной породе, и похожими на огромные фаллосы наростами на поверхности земли. Прямо в горе вырезаны и номера этой гостиницы.

ЦЕНА Номера от €242 (ccr-hotels.com).

08 ВЕРНЕШЬ ЛИБИДО

ПРОБЛЕМА Возможно, тебе не хватает цинка, который важен для выработки тестостерона.

РЕШЕНИЕ Попробуй богатых цинком устриц в устричной столице юга Франции — деревушке Бузиг.

ЦЕНА В ресторанчике Chez La Tchepe за дюжину устриц просят от €6 — ровно в 10 раз меньше, чем в Москве.

09 УЛУЧШИШЬ ПАМЯТЬ

ПРОБЛЕМА Плохая память связана, в частности, с дефицитом витамина B_{12}.

РЕШЕНИЕ В печенке полно витамина B_{12}, а турецкий город Эдирне считается “печеночной столицей” мира (запиши, чтобы не забыть).

ЦЕНА В Эдирне стоит съездить на один день из Стамбула. Порция печени во фритюре со жгучим перцем в местном ресторанчике стоит меньше 150 руб. (meshuredirnecigercisi.com).

ИЛЛЮСТРАЦИИ: GRAEME SAPSED, PETER SCOTT

N
Станешь ценить женщин
ШВЕЦИЯ
Сбросишь вес
ДАНИЯ
Забудешь свою бывшую
АМСТЕРДАМ
Вылечишь суставы
АВСТРИЯ
Вернешь либидо
ФРАНЦИЯ
Получишь лучшую кожу
АЛБАНИЯ
B12
Улучшишь память
ТУРЦИЯ
Подлечишь астму
ТУРЦИЯ
Встряхнешь отношения
МАРОККО

10 НАУЧИШЬСЯ ХОРОШИМ МАНЕРАМ

ПРОБЛЕМА Родители так и не удосужились рассказать тебе, какой вилкой есть суп.

РЕШЕНИЕ Осколок старой Англии, с ее аристократическими манерами и многоэтажным этикетом, можно обнаружить в США — это старинный колониальный Чарльстон (Южная Каролина), который в путеводителях называют "самым вежливым городом Америки".

ЦЕНА Номер в отеле Barksdale House Inn, построенном в 1778 году, — от $155 в день (barksdalehouse.com).

11 ОДОЛЕЕШЬ СТРЕСС

ПРОБЛЕМА Сама жизнь и твоя реакция на то, что в ней происходит. Не психуй!

РЕШЕНИЕ Согласно "Глобальному индексу миролюбия" (Global Peace Index), уже второй год подряд самая мирная страна нашей планеты — Исландия: мало преступлений, мало демонстраций, много гейзеров и доверия между людьми. Россия, для сравнения, на 153 месте (по этому рейтингу, мы чуть более злобные, чем Северная Корея с ее 152-м местом).

ЦЕНА Восьмидневный тур в Исландию — 1750 евро (trueiceland.com).

12 ПРОТРЕЗВЕЕШЬ

ПРОБЛЕМА Статистика пугает: ежегодно от алкоголя умирает полмиллиона россиян.

РЕШЕНИЕ Отправляйся в далекий городок Анактувук Пасс на Аляске, где местные инуиты запретили всю выпивку. Алкоголя там просто нет — и грамма. Ты же не станешь нарушать правила, установленные людьми, которые охотятся на белых медведей для развлечения?

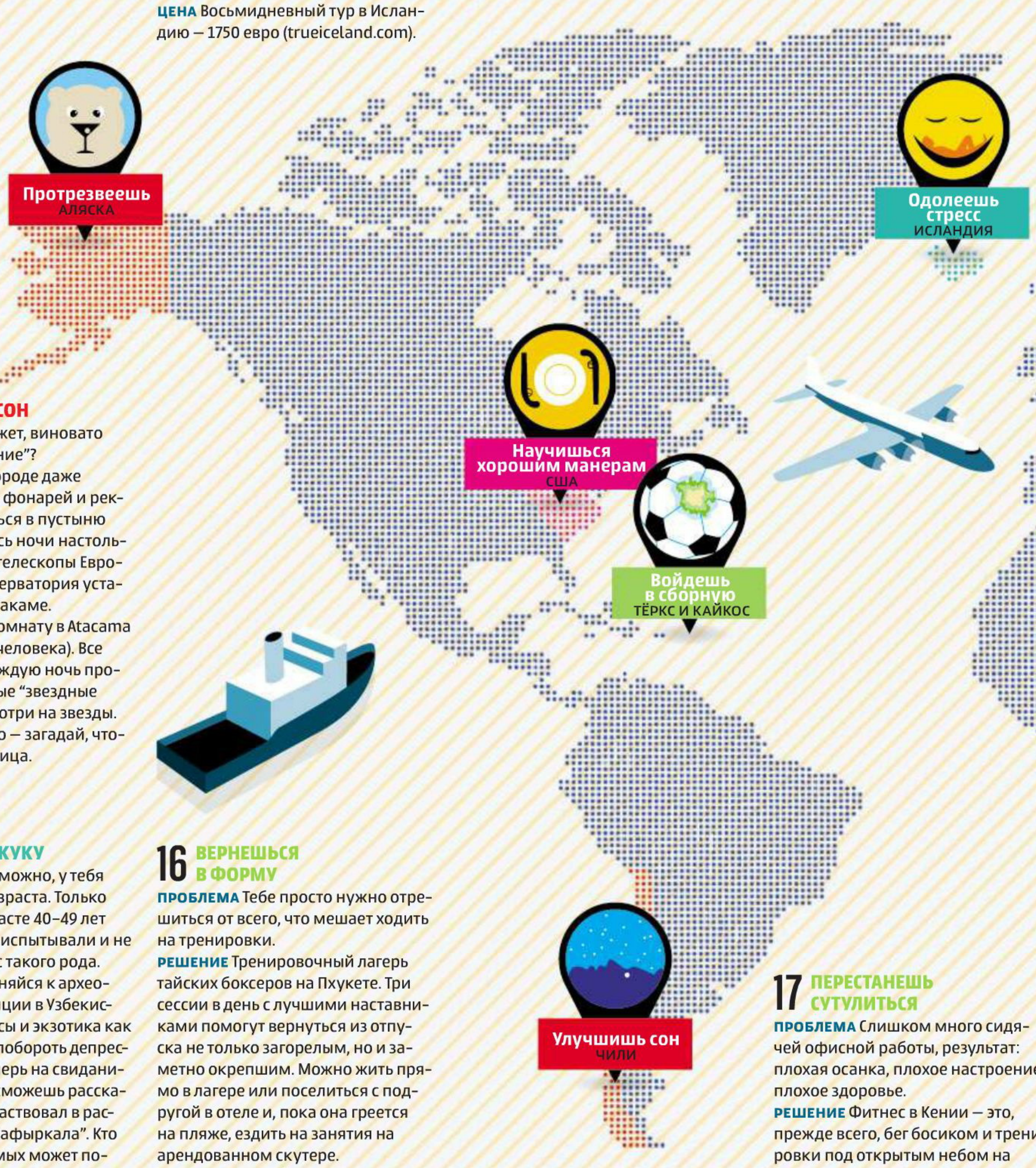
ЦЕНА Билет от Москвы до Анкоридж, столицы Аляски, — от 34 000 руб. Трезвость требует жертв!

13 ПОДЗАРАБОТАЕШЬ

ПРОБЛЕМА Выбирай, кто виноват в твоей бедности: курс рубля, коррумпированные чиновники или твоя собственная бестолковость.

РЕШЕНИЕ Смотайся на пару недель в Улан-Батор, присмотрись. Экономика Монголии развивается быстрее всех в мире, в четыре с лишним раза обгоняя Россию: рост ВВП страны в прошлом году составил 17,3%. Если ты и с Монголией не сможешь организовать какой-нибудь бизнесок, ты безнадежен.

ЦЕНА Билеты от 24 000 руб. (skyscanner.ru).



14 УЛУЧШИШЬ СОН

ПРОБЛЕМА Может, виновато "световое загрязнение"?

РЕШЕНИЕ В твоем городе даже в полночь светло от фонарей и реклам? Езжай отоспаться в пустыню Атакама (Чили). Здесь ночи настолько темны, что свои телескопы Европейская южная обсерватория установила именно в Атакаме.

ЦЕНА Забронируй комнату в Atacama Lodge (2300 руб. на человека). Все равно не спится? Каждую ночь проводятся специальные "звездные туры" — сходи посмотри на звезды. Увидишь падающую — загадай, чтобы прошла бессонница.

15 ОДОЛЕЕШЬ СКУКУ

ПРОБЛЕМА Возможно, у тебя кризис среднего возраста. Только 20% мужчин в возрасте 40–49 лет утверждают, что не испытывали и не испытывают кризис такого рода.

РЕШЕНИЕ Присоединяйся к археологической экспедиции в Узбекистан — новые интересы и экзотика как минимум помогут побороть депрессию. Кроме того, теперь на свиданиях с девушками ты сможешь рассказывать о том, как участвовал в раскопках "Городища Кафыркала". Кто еще из твоих знакомых может похвастать таким?

ЦЕНА От 45 000 руб. (centralasia-travel.com).

16 ВЕРНЕШЬСЯ В ФОРМУ

ПРОБЛЕМА Тебе просто нужно отрешиться от всего, что мешает ходить на тренировки.

РЕШЕНИЕ Тренировочный лагерь тайских боксеров на Пхукете. Три сессии в день с лучшими наставниками помогут вернуться из отпуска не только загорелым, но и заметно окрепшим. Можно жить прямо в лагере или поселиться с подругой в отеле и, пока она греется на пляже, ездить на занятия на арендованном скутере.

ЦЕНА Цена одной тренировки по муай тай — 300 руб. Также есть занятия йогой (rawaimuaythai.com).

17 ПЕРЕСТАНЕШЬ СУТУЛИТЬСЯ

ПРОБЛЕМА Слишком много сидячей офисной работы, результат: плохая осанка, плохое настроение, плохое здоровье.

РЕШЕНИЕ Фитнес в Кении — это, прежде всего, бег босиком и тренировки под открытым небом на берегу океана. Результат — суперкрепкий торс и твердая походка.

ЦЕНА Подробности на wildfitness.com.

18 ПОДЛЕЧИШЬ СПИНУ

ПРОБЛЕМА Часто спина болит только потому, что у тебя слабые и никчемные мышцы.

РЕШЕНИЕ Плавание отлично укрепляет спину, но мы предлагаем тебе более интересный вариант — плавание и фридайвинг в Дахабе (Египет). Чемпионка мира по фридайвингу Наталья Молчанова и герой обложки июльского номера Men's Health за прошлый год Алексей Молчанов научат тебя погружаться без акваланга в недра самого красивого в мире Красного моря.

ЦЕНА Расписание курсов и цены на free-diving.ru.

19 ВОЙДЕШЬ В СБОРНУЮ

ПРОБЛЕМА Ты хотел блистать на футбольном поле... но игрок из тебя никакой.

РЕШЕНИЕ Следуй примеру англичанина Пола Уотсона, который в 25 лет переселился жить на островок Понпеи (полноправный штат федеративной Микронезии), чтобы возглавить местную национальную команду и привести ее к победам (впрочем, очень скромным). Худшей сборной мира по рейтингу FIFA к моменту сдачи этого номера MH была команда островного государства Тёркс и Кайкос в Карибском море — может, тебе туда?

ЦЕНА А сколько ты готов отдать за мечту?

20 СПАСЕШЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

ПРОБЛЕМА 7% мужчин страдают мигренями — в основном, из-за жары.

РЕШЕНИЕ Не все ж тебе по Карибам кататься — отправляйся в Якутию. Во-первых, здесь расположен Верхоянск — официально самый холодный город мира (среднегодовая температура — минус 14,5 градусов, зафиксированный рекорд — минус 67,6 градусов). Во-вторых, в Якутии ты посетишь единственный в мире Музей мамонта. И, наконец, в-третьих: а у тебя есть другой повод хотя бы раз в жизни съездить в самую большую республику России?

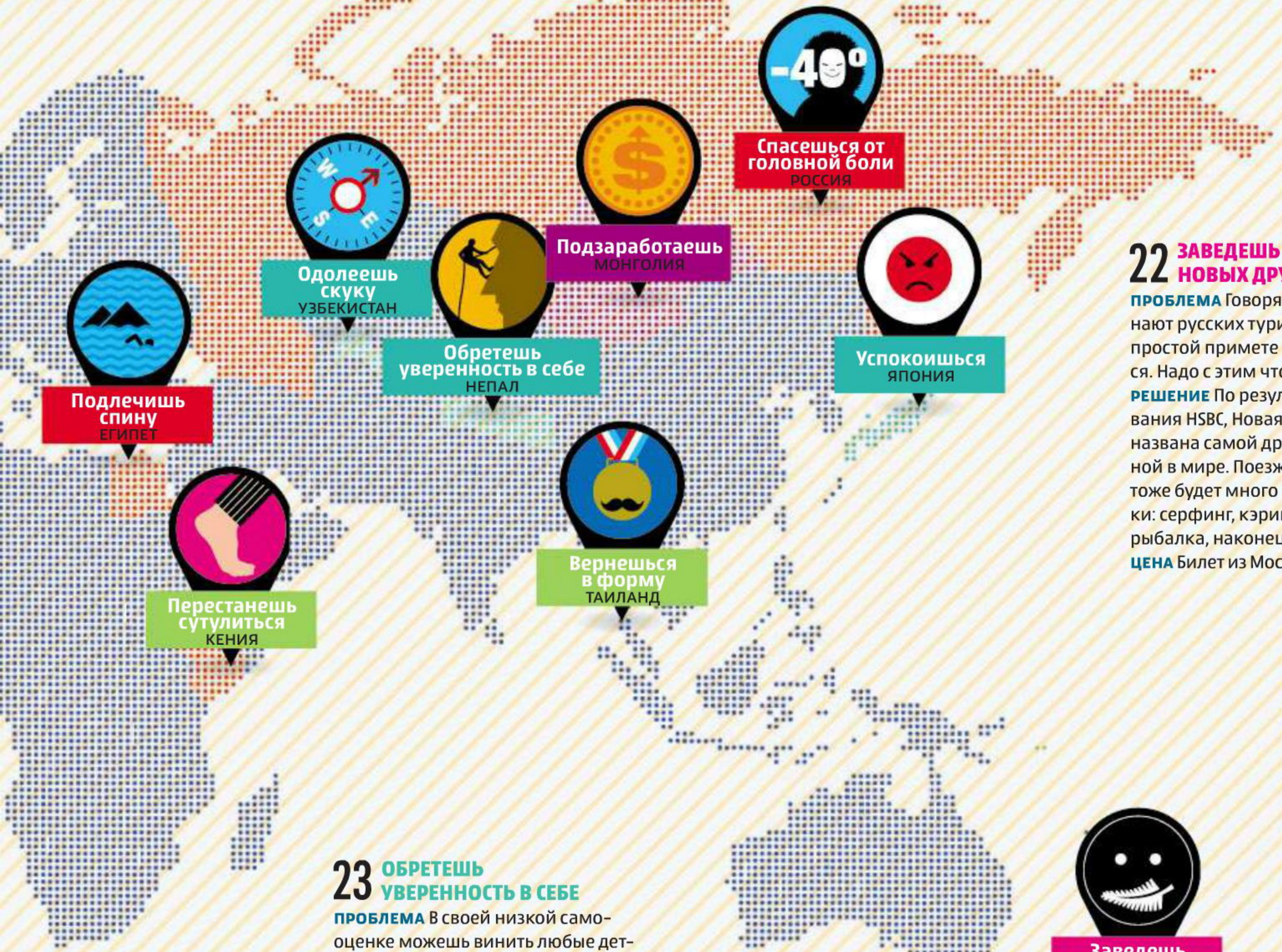
ЦЕНА Входной билет в Музей мамонта — 120 рублей.

21 УСПОКОИШЬСЯ

ПРОБЛЕМА Современная жизнь лишает тебя буддийского спокойствия.

РЕШЕНИЕ Любование цветением сакуры в Японии начинается примерно 24 марта и продолжается весь апрель. Смотреть на цветы ходят днем и ночью, для чего деревья даже подсвечивают. Японцы считают, что в цветках сакуры заложен глубокий смысл, наводящий на размышления о быстротечности жизни. Может быть, такие медитации — одна из причин, по которым уровень насильственной преступности в Японии один из самых низких в мире?

ЦЕНА Билеты Владивосток — Токио — от 9500 руб. (skyscanner.ru).



22 ЗАВЕДЕШЬ НОВЫХ ДРУЗЕЙ

ПРОБЛЕМА Говорят, иностранцы узнают русских туристов по одной простой примете — мы не улыбаемся. Надо с этим что-то делать.

РЕШЕНИЕ По результатам исследования HSBC, Новая Зеландия была названа самой дружелюбной страной в мире. Поезжай туда, и у тебя тоже будет много поводов для улыбки: серфинг, кэринг, джет-ботинг, рыбалка, наконец.

ЦЕНА Билет из Москвы — от 32 000 руб.

23 ОБРЕТЕШЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ПРОБЛЕМА В своей низкой самооценке можешь винить любые детские или нынешние проблемы.

РЕШЕНИЕ Соверши восхождение на Айленд-пик (6130 м) в Непале. Выпрямившись в полный рост на вершине, ты почувствуешь себя способным на все. Впрочем, если ты придерживаешься концепции "умный в гору не пойдет" — поищи себе другое приключение по вкусу на mhadventure.ru.

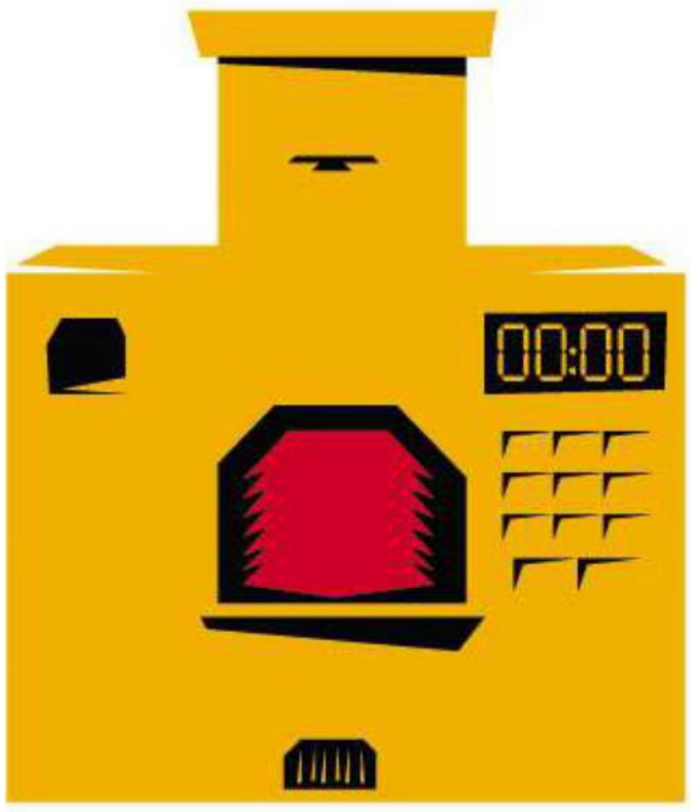
ЦЕНА 60 000 руб. (climbing.ru).

ИМПУЛЬС | №3

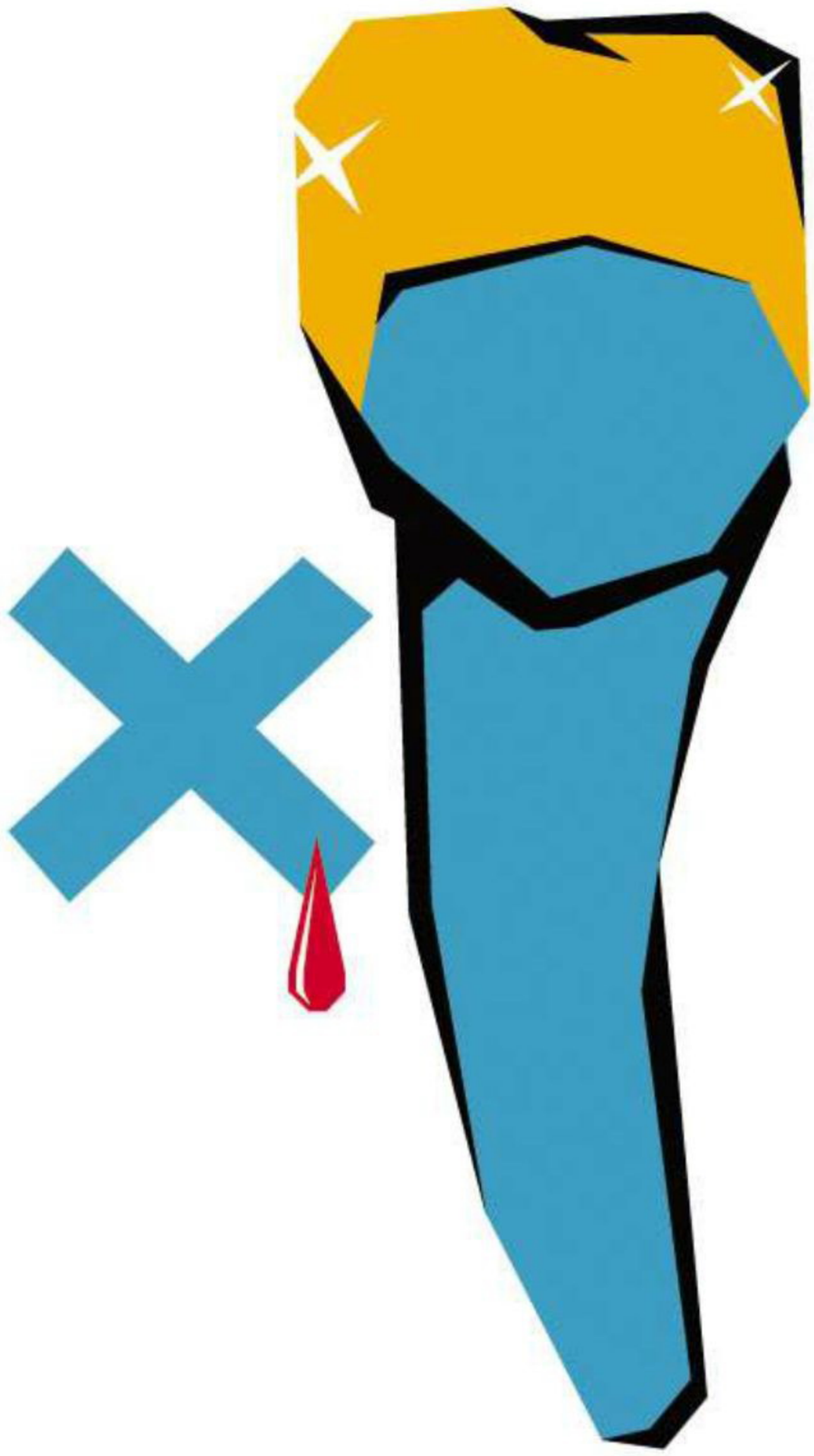
ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

350

РУБЛЕЙ СТОИЛА В 1990 ГОДУ ВЫПУСКАЕМАЯ ДНЕПРОВСКИМ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫМ ЗАВОДОМ МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ “ДНЕПРЯНКА-1”. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ОБЕДА ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ — НА СТР. 122



2



ПЕРЕДНИХ ЗУБА ВЫБИЛ СЕБЕ МИККИ РУРК, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЖИТЬСЯ В РОЛЬ ЗАБУЛДЫГИ В ФИЛЬМЕ “ПЬЯНЬ” (1987 ГОД). НА КАКИЕ ПОДВИГИ ГОТОВЫ АКТЕРЫ РАДИ ХОРОШЕЙ РОЛИ — ЧИТАЙ НА СТР. 108

АЛБАНИЯ

НОВОЕ МЕСТО ДЛЯ ОТПУСКА — ЗА ТРИ ГОДА КОЛИЧЕСТВО ТУРИСТОВ ТУТ УВЕЛИЧИЛОСЬ ВДВОЕ. СТОИТ ЛИ ОТПРАВИТЬСЯ НА АЛБАНСКУЮ РИВЬЕРУ — ВЫЯСНИ НА СТР. 136

14

СВИДАНИЙ В СРЕДНЕМ ПРОХОДИТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОДИН ИЗ ПАРТНЕРОВ ПРИЗНАЕТСЯ ДРУГОМУ В ЛЮБВИ, ПОКАЗАЛ ОПРОС, ПРОВЕДЕННЫЙ THE DAILY MAIL. ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВТОРОМ РАНДЕВУ С ДЕВУШКОЙ — НА СТР. 116

33%

РОССИЙСКИХ ЮНОШЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 14 ДО 23 ЛЕТ ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮТ АЛКОГОЛЬ (ДАННЫЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА). ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ ДЛЯ НИХ ЗАКОНЧИТЬСЯ — ЧИТАЙ НА СТР. 128

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

16+

Макс +100500

КАРАОКЕ КИЛЛЕР

ПЛОХИЕ ПЕВЦЫ ПОЛУЧАТ ПО ЗАСЛУГАМ

ПРЕМЬЕРА по будням 21:00

www.u-tv.ru

РЕКЛАМА

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

*ПТ

1–8 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

КОМПЛЕКС ПОЛНОЦЕННОСТИ

Ты не хочешь ходить в тренажерный зал? А вот сильным, стройным, гибким, быстрым и выносливым быть хочешь. Что ж, тебе в помощь мы начинаем публикацию годовой программы, которая поможет тебе добиться желаемого, не выходя из квартиры.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

*Это первая часть годовой программы по развитию основных двигательных качеств. Следующий этап ищи в июньском номере.

Только учти: наша программа не для тех, кто хочет общаться на “ты” со 150-килограммовой штангой. Когда человек ставит перед собой такие цели, как существенный набор мышечной массы, чемпионские силовые рекорды или рельеф “чтоб как на обложке”, он сознательно усложняет себе жизнь. Но большинству из нас от занятий спортом нужны просто здоровье, сила, работоспособность и нормальная фигура. Для решения этих задач мы и решили создать годовую программу домашних тренировок, объединяющих в себе развитие основных двигательных качеств.

В течение года твоя физическая форма значительно улучшится по следующим показателям:

Функциональная сила

Сила, которую ты демонстрируешь, например, в жиме лежа, не всегда применима в обычной жизни. Ведь одно дело — поднять четко отцентрированную штангу с накрепко закрученными замками, и совсем другое — вытолкать застрявшую в снегу машину или перетащить мешок с цементом. Силовые упражнения в нашей годовой программе научат тебя взаимодействовать со снарядами в неудобных положениях — как это и бывает вне зала.

Ловкость

С каждым этапом сложность выполняемых упражнений будет повышаться. Осваивая их, ты станешь лучше владеть собственным телом. Это не только поддержит твой интерес к занятиям, но и снизит риск получить травму в обычной жизни.

Выносливость

Набор и комбинация упражнений в программе повысят выносливость сердечно-сосудистой системы, научат скелетные мышцы лучше противостоять локальному утомлению и легче переносить статические нагрузки. Говоря понятным языком, ты станешь выносливей сразу по всем направлениям: касается ли это игры в футбол, отжиманий до упада или любого другого испытания.

Быстрота

За счет скоростных упражнений, которые обязательно будут присутствовать в нашей программе, ты сможешь, например, быстрее бегать или махать кулаками. Что само по себе не так уж и мало.

Гибкость

Мы не станем уделять особенного внимания тренировке гибкости. Однако в конце каждого занятия попросим тебя выполнить всего одно упражнение. Такой ненавязчивый стретч поможет тебе лучше восстанавливаться после нагрузок, снизит риск получения травм и поддержит здоровье суставов и позвоночника. Кстати, сложность стретчинговых упражнений тоже будет нарастать от этапа к этапу.

Программа состоит из 6 двухмесячных этапов (с учетом запланированного отдыха — двух двухнедельных отпусков — ты будешь заниматься 13 месяцев). На каждом из этапов мы будем развивать все перечисленные выше качества, причем от ступени к ступени сложность тренировок будет нарастать, пока мы не дойдем практически до заоблачных высот. До конца наверняка доживут не все. Зато те, кому это удастся, будут вознаграждены отличной физической формой, сбросят лишние килограммы жировой ткани, если они были, и придадут своей мускулатуре рельеф.

В этом номере мы публикуем первый этап.

ОБОРУДОВАНИЕ

Тебе понадобится следующий инвентарь:

2 ПЕРЕКЛАДИНЫ
Одна для обычных подтягиваний и одна для обратных (в последнем случае перекладина должна будет располагаться на высоте твоего солнечного сплетения или чуть ниже).

2 ГИРИ
На 12 и 16 кг. Если гирь в местности, где ты живешь, категорически нет, заменяй гантелями соответствующего веса.

ШТАНГА
Вполне подойдет любая штанга с прямым грифом и предельным весом в районе 100–130 кг.

2 МЕДБОЛА
Оба весом по 5 кг. Выбирай мячи пожестче и попрочнее, ведь они будут служить тебе опорой, например, при отжиманиях.

2 АМОРТИЗАТОРА
Тебе нужно два: один самый жесткий из тех, что ты сможешь найти в магазинах, и второй - чуть помягче. Если тебе не будет хватать нагрузки при работе с жестким амортизатором, укороти резинку.

2 ГАНТЕЛИ
Разборные, с предельным весом в районе 30–40 кг. Желательно, чтобы минимальный шаг при увеличении веса был равен 2,5 кг.

ФИТБОЛ
Хорошо надутый мяч должен быть такого диаметра, чтобы в положении сидя бедра у тебя располагались параллельно полу.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1 Ты будешь заниматься 3 раза в неделю, отдыхая между тренировками ровно день: например, “Тренировка 1” – понедельник, “Тренировка 2” – среда, и “Тренировка 3” – пятница. Каждую тренировку начинай с 5–10-минутной разминки: попрыгай со скакалкой, сделай пару подходов приседаний или отжиманий.

2 Первое упражнение в каждой тренировке выполняется на скорость. Твоя задача – сделать каждый подход максимально быстро, но не нарушая техники. Возврат в исходное положение выполняется чуть медленней, чем основная часть упражнения. Пауза отдыха между скоростными подходами – 30–45 секунд. Во всех остальных упражнениях (если это не оговорено дополнительно) паузы отдыха регламентируешь ты сам. Вес снарядов подбирается под заданное количество повторов: чем меньше повторов, тем больше вес.

3 Упражнения, объединенные в один блок, предполагают чередование подходов: подход упражнения 1А, отдых, подход 1Б, отдых, возврат к 1А.

4 В программе используются следующие обозначения:
“МАКС П” – выполни как можно больше повторов с собственным весом.
“МАКС П/хх сек” – выполни как можно больше повторов с регламентируемым временем отдыха.
“МАКС С” – удерживай исходное положение как можно дольше.
“СУММА” – выполни указанное число повторов данного упражнения, сколько тебе на это потребуется подходов – неважно.

ТРЕНИРОВКА 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. Свинги с медболом до положения над головой	5*5	6*5	7*5	8*5	7*4	8*4	9*4	10*4
2А. Жим гантелей на горизонтальной скамье поочередно					4*6	4*8	4*10	2*20
2Б. Отжимания на гантелях					4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П
3. Румынская тяга+высокая тяга с гантелями поочередно	4*6	4*8	4*10	2*20	5*6	5*8	5*10	2*20
4. Выпрыгивания из приседа + подтягивания обратным хватом + прыжковые выпады *	5/10 мин.	5/10 мин.	5/15 мин.	5/20 мин.	10/10 мин.	10/10 мин.	10/15 мин.	10/20 мин.
5. Подъем корпуса с жимом гантели над головой	3*12	3*15	2*20	1*30	3*12	3*15	2*20	1*30
6. Стретч сгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 2

1. Отжимания с амортизатором	5*5	6*5	7*5	8*5	7*4	8*4	9*4	10*4
2А. Тяги гантелей в наклоне поочередно	3*6	3*8	3*10	2*20	4*6	4*8	4*10	2*20
2Б. Лыжные тяги с амортизатором	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П
3. Сплит-присед с гантелью на плече	3*12	3*12	4*10	4*10	3*15	3*15	4*12	4*12
4. Приседания на одной ноге с амортизатором	3*МАКС П/ 60 сек.	3*МАКС П/ 45 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	3*МАКС П/ 15 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	4*МАКС П/ 30 сек.	5*МАКС П/ 30 сек.	6*МАКС П/ 30 сек.
5. Обратные подтягивания широким хватом	3*МАКС П/ 60 сек.	3*МАКС П/ 45 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	3*МАКС П/ 15 сек.	3*МАКС П/ 30 сек.	4*МАКС П/ 30 сек.	5*МАКС П/ 30 сек.	6*МАКС П/ 30 сек.
6. Складка	СУММА 50	СУММА 60	СУММА 70	СУММА 80	СУММА 50	СУММА 60	СУММА 70	СУММА 80
7. Стретч разгибателей голени	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*30 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.	3*45 сек.

ТРЕНИРОВКА 3

1. Присед с амортизатором	5*5	6*5	7*5	8*5	7*4	8*4	9*4	10*4
2А. Пугало с гантелями стоя	3*15	3*15	3*12	3*12	4*10	4*10	4*8	4*8
2Б. Жим гантелей сидя на фитболе	3*8	3*8	3*6	3*6	4*8	4*8	4*6	4*6
3. Латеральные выпады со штангой	3*12	3*12	4*10	4*10	3*15	3*15	4*12	4*12
4. Разводки в наклоне с гантелями	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
5. Лодочка на полу	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	3*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С	4*МАКС С
6. Подъем корпуса + дотягивания + скручивания **	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П	4*МАКС П
7. Мобильность грудного отдела позвоночника	3*30	3*30	3*30	3*30	4*30	4*30	4*30	4*30

*Это не трисеты, а круговая тренировка. Задача — выполнить максимальное количество таких кругов за указанное время. В обозначении “5/10 минут” первая цифра — это количество повторов в каждом упражнении, а вторая — количество минут, отведенных на тренировку.

**Тоже не трисет, а круговая тренировка. Отдых между кругами — 30 сек.

Свинги с медболом до положения над головой

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, кор

Поставь ноги на ширину плеч, в прямые руки возьми медбол. Выпрями спину и чуть согни ноги в коленях. Быстро наклонись вперед, заведя прямые руки под себя и назад (А). Мощно выпрями корпус и подай вперед таз так, чтобы руки с мячом по инерции взлетели над головой (Б). Повтори.

ВАЖНО Постоянно держи поясницу слегка прогнутой и напряженной.

Отжимания на гантелях

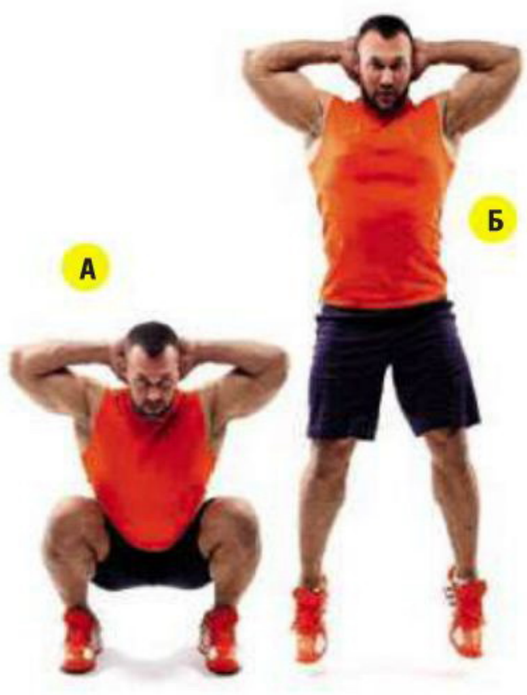
Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

Встань в упор лежа, поставив ступни на ширину плеч, а руками упершись в гантели, стоящие чуть шире плеч под грудью (А). Согнув руки в локтях, опустись вниз, стараясь коснуться пола носом (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Выпрыгивания из приседа

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

Встань прямо, ступни поставь на ширину плеч, ладони сцепи в замок за затылком. Чуть согни ноги в коленях и отведи таз назад. Теперь быстро присядь (А) и немедленно выпрыгни вверх, оторвав ступни от пола (Б). Мягко приземлись и сразу же повтори.



Подтягивания обратным хватом

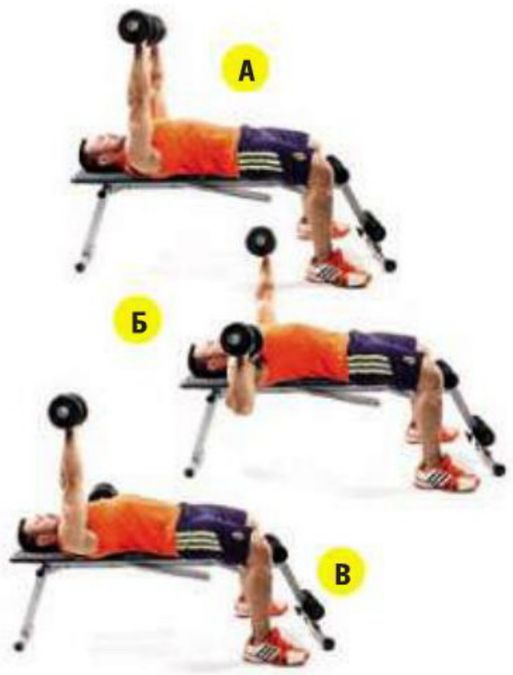
Мышцы: широчайшие, двуглавая плеча, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч, ладони при этом должны быть направлены на себя. Прогнись в грудном отделе позвоночника и скрести лодыжки, как на фото (А). Подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на горизонтальной скамье поочередно

Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и поставив ступни на ширине плеч. В руки возьми гантели и подними их над грудью, развернув грифы в одну линию (А). Опусти вниз и в сторону правую руку (Б), вернись в исходное положение и опусти вниз и в сторону левую руку (В) — получишь один повтор. Повтори нужное количество раз.



Румынская тяга + высокая тяга с гантелями поочередно

Мышцы: ягодицы, задней поверхности бедра, трапеции, дельтовидные, кор

Поставь ступни на ширину таза, спину выпрями, в руки возьми гантели, развернув ладони назад (А). Сохраняя прогиб в пояснице, наклонись вперед и опусти гантели до середины голеней (Б). Мощно выпрямись и, используя набранное ускорение, подними правую гантель к плечу, развернув локоть вверх и назад (В). Вернись в исходное положение, вновь наклонись и подними левую гантель — получишь один повтор. Повтори нужное количество раз.

Прыжковые выпады

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

Встань в положение выпада: одна нога впереди, согнута в колене, бедро параллельно полу. Вторая сзади, также согнута, колено почти касается земли (А). Мощно выпрями ноги и подпрыгни вверх (Б). В воздухе поменяй ноги местами и опять приземлись в выпад. Повтори прыжок, вернувшись в первоначальное положение, — получишь один повтор.

Подъем корпуса с жимом гантели над головой

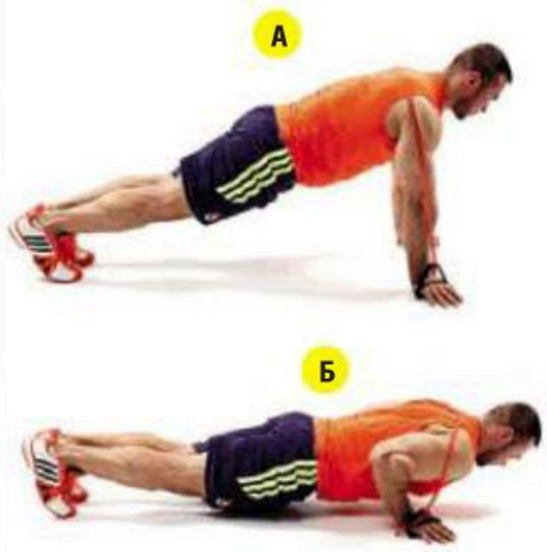
Мышцы: передняя часть кора, сгибатели бедра, дельтовидные

Ляг на пол, согнув ноги в коленях и заведя ступни под надежную опору. В руки возьми гантель и, удерживая ее с боков, положи себе на грудь (А). Плавно оторви от пола сначала голову, затем плечи, после этого лопатки и сядь, расположив корпус вертикально. Одновременно с этим выжми гантель над головой (Б). Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.

Отжимания с амортизатором

Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

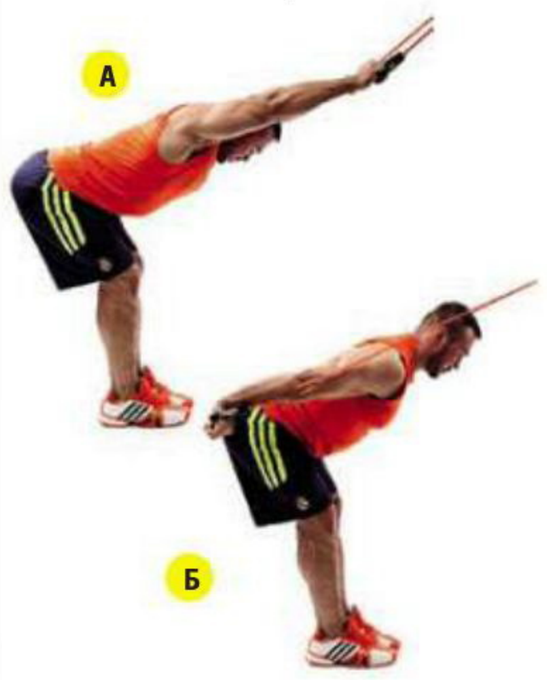
Прими положение упора лежа, взяв в руки рукояти жесткого амортизатора и перекинув резину через спину. Ладони держи чуть шире плеч (А). Согни руки в локтях и опустись вниз, стараясь коснуться пола грудью или кончиком носа (Б). Как можно быстрее выпрями руки. Вернись в исходное положение и сразу же повтори.



Лыжные тяги с амортизатором

Мышцы: широчайшие, средняя головка трицепса

Перекинь мягкий амортизатор через высокую перекладину. Возьмись за рукояти и отойди на пару шагов назад. Поставь ноги вместе, наклонись вперед и вытяни руки так, чтобы они стали продолжением амортизатора (А). Не сгибая рук в локтях и сохраняя исходное положение тела, потяни рукояти вниз и назад (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Приседания на одной ноге с амортизатором

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра

Перекинь мягкий амортизатор через высокую перекладину и возьмись за обе его рукояти левой рукой. Сам встань на правую ногу, чуть согнув ее в колене. Левую ногу держи перед собой, оторвав ее стопу от пола (А). Помогая себе рукой, удерживающей амортизатор, глубоко присядь на правой ноге, не отрывая пятки от пола (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов для обеих ног.

Стретч сгибателей голени

Встань перед скамьей, чуть согни левую ногу в колене, правую пятку поставь на скамью, натянув на себя мысок. Наклонись вперед и, стараясь не округлять поясницу и не сгибать ногу, попробуй взяться на мысок правой стопы. Если это у тебя получилось, попробуй коснуться колена правой ноги грудью. Задержись в этом положении нужное количество секунд, после чего смени ногу. Это один подход.

ВАЖНО Следи за тем, чтобы твое дыхание оставалось ровным и не прерывалось.

Тяги гантелей в наклоне поочередно

Мышцы: широчайшие, задняя часть дельтовидных, трапециевидная

Возьми в руки гантели, поставь ступни вместе, слегка согни ноги в коленях и наклонись вперед, опустив гантели чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни правую гантель к поясу (Б). Вернись в исходное положение и подтяни к себе левую гантель (В). Это один повтор.

Сплит-присед с гантелью на плече

Мышцы: ягодицы, квадрицепсы, задней поверхности бедра

Сделай большой шаг вперед и поставь ноги в положение выпада. В правую руку возьми гантель и помести ее на правом плече, как на картинке. Свободную левую руку отведи в сторону (А). Сгибая ноги, опустись в сед, почти коснувшись пола коленом стоящей сзади ноги (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Сделай нужное количество повторов для каждой ноги.

Обратные подтягивания широким хватом

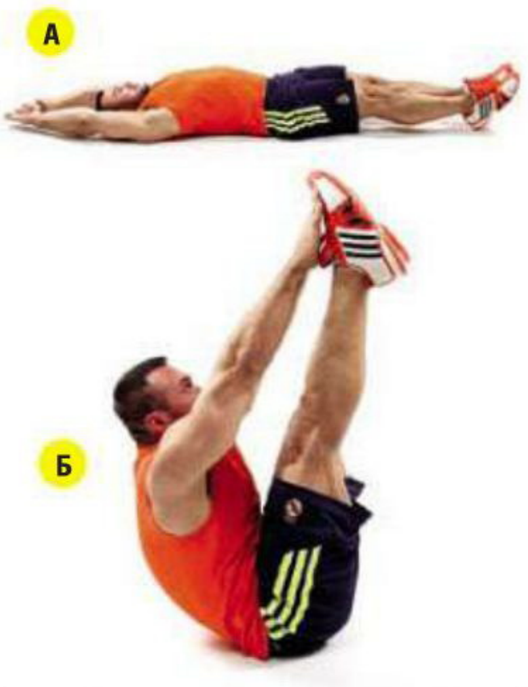
Мышцы: широчайшие, задняя часть дельтовидных, средняя часть трапециевидной

Повисни на низкой перекладине, взявшись за нее хватом сверху, ладони шире плеч. Ноги расположи в одну линию с корпусом (А). Сводя лопатки, подтянись, стараясь коснуться перекладины грудью (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Складка

Мышцы: прямая и косые живота, сгибатели бедра

Ляг на пол, вытянув ноги и опустив на пол прямые руки, расположенные над головой (А). Синхронно оторвав от пола ноги и корпус, коснись кончиками пальцев мысков (Б) и аккуратно вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.



Присед с амортизатором

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени

Наступи ногами на мягкий амортизатор, лежащий на земле. Ступни при этом должны стоять на ширине плеч. Руки с рукоятями амортизатора подними к плечам. Выпрями спину, чуть согни ноги в коленях и немного отведи таз назад (А). Быстро, но подконтрольно присядь (Б) и тут же вернись в исходное положение. Сразу же повтори.

Жим гантелей сидя на фитболе

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы

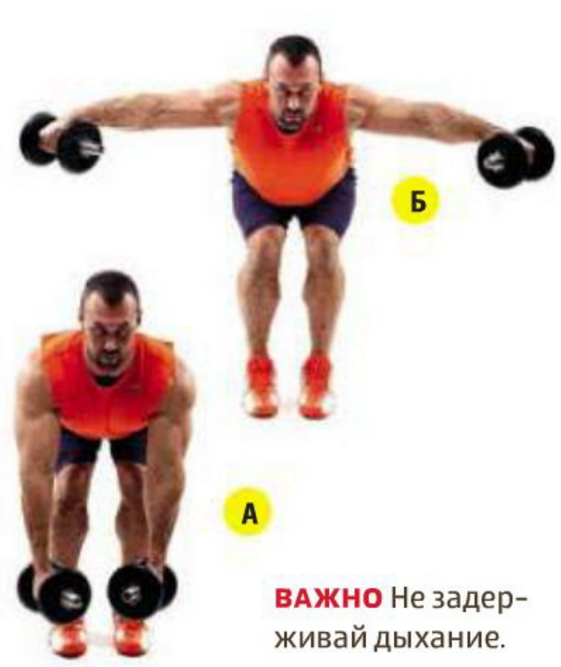
Взяв в руки гантели, сядь на фитбол. Ноги поставь шире плеч, плотно прижав ступни к полу. Подними гантели к плечам, развернув ладони вперед (А). Не теряя равновесия, плавно выжми гантели над собой (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Не стремись браться за большой вес, работай с гантелями умеренного для тебя веса.

Разводки в наклоне с гантелями

Мышцы: задняя часть дельтовидных, середина трапециевидной

Поставь ноги чуть уже плеч, согни их в коленях и, взяв в руки гантели, наклонись вперед. Поясницу прогни, руки чуть согни в локтях и направь их ладонями друг к другу (А). Теперь, не выпрямляясь, разведи руки в стороны и сведи лопатки (Б). Задержись в этом положении на максимально возможное количество секунд.



ВАЖНО Не задерживай дыхание.

Стретч разгибателей голени

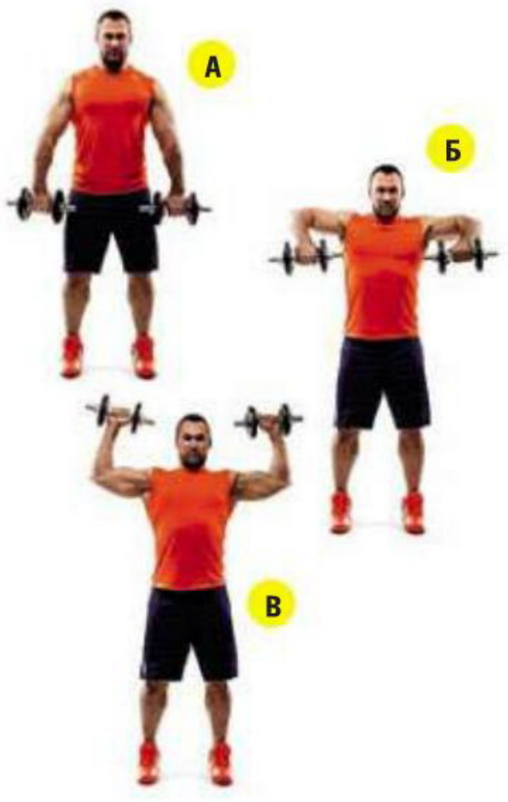
Встань прямо, взявшись левой рукой за любую надежную опору. Чуть согни левую ногу в колене, возьмись правой рукой за правую стопу и, согнув ногу, прижми ее пятку к ягодице. Не отводи колено растягиваемой ноги в сторону и не наклоняйся вперед. Выдержи в этом положении нужное количество секунд, после чего смени ногу и повтори. Это один повтор.

ВАЖНО Дыши ровно и спокойно, не задерживая дыхание.

Пугало с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

Встань прямо, ноги чуть согнуты в коленях, спина прямая. Руки с гантелями опусти вниз, ладони направь назад (А). Подтяни гантели к груди, направив локти вверх (Б). Теперь, не опуская плеч, разверни предплечья назад (В). Произвольно вернись в исходное положение и повтори все заново.



Латеральные выпады со штангой

Мышцы: квадрицепсы, разгибатели бедра, приводящие

Положи штангу на трапеции, сведи лопатки и поставь ноги на ширину таза (А). Сделай правой ногой большой скользящий шаг в сторону. Прекрати движение, перенеси вес тела на правую ногу, согнув ее в колене и отведя таз назад (Б). Оттолкнувшись от пола правой ногой, вернись в исходное положение. Повтори выпад в другую сторону. Это один повтор.

Лодочка на полу

Мышцы: разгибатели позвоночника, ягодицы

Ляг на пол лицом вниз, ноги выпрями и соедини, руки сцепи за затылком (А). Теперь, стараясь не отрывать от пола ног, прогнись и подними корпус вверх (Б). Останься в этом положении на максимально возможное количество секунд и, как и в предыдущем упражнении, не забывай дышать.

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Подъем корпуса

Мышцы: прямая и косые живота, сгибатели бедра

Сидя на полу, согни ноги и плотно прижми ступни к полу. Руки держи перед грудью, как на фото (А). Не отрывая ступней от пола, поднимись до вертикального положения корпуса (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Скручивания

Мышцы: прямая и косые живота

Лежа на полу, согни ноги в коленях до прямого угла. Руки сцепи за затылком (А). Напряги мышцы живота и оторви от пола голову и верх спины (Б). Задержись в этом положении на мгновение, после чего вернись в исходное и повтори.

Дотягивания

Мышцы: прямая и косые живота, сгибатели бедра

Лежа на полу, подними чуть согнутые ноги вверх так, чтобы уже в исходном положении ощущать напряжение мышц живота. Прямые руки вытяни за головой (А). Не сме-щая ног к себе, потянись руками к мыскам и оторви от пола голову и верх спины (Б). Вернись в исходное положение и повтори.

Мобильность грудного отдела позвоночника

Встань лицом к стене в одном шаге от нее. Положи руки, расположенные на ширине плеч, ладонями на стену выше головы и отведи таз назад (А). Теперь, не сгибая рук в локтях, прогнись в грудном отделе позвоночника и плечах, опустив корпус чуть ниже исходного положения (Б). Плавно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО Делай упражнение динамично, но плавно, не допуская рывков.

ХОНДРОКСИД®

для лечения и профилактики остеоартроза и остеохондроза

- уменьшает воспаление
- восстанавливает суставной хрящ
- улучшает подвижность суставов

Суставы изнывают без лекарства,
Суставам осложнение грозит.
И каждый царь готов отдать полцарства
За царское лекарство – «Хондроксид»!

STADA CIS

Товар сертифицирован. Р N003908/01.
Реклама.

Хондроксид® стал победителем премии «Марка №1 в России»
в категории «Обезболивающие гели, мази и средства для лечения суставов»!

www.hondroxid.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

НЕ ЩАДЯ ЖИВОТА ТВОЕГО

Шесть кубиков вокруг пупка — необходимый компонент гармоничной атлетической фигуры. Но полноценного пресса только подъемами корпуса и диетой не добьешься. Держи полный набор советов, как превратить твой комок нервов в плоскую штуковину, похожую на стиральную доску: тут есть и упражнения, и советы по питанию, и способы работы над прессом без отрыва от рутинных занятий.

УСИЛЬ ПЕРИФЕРИЮ

Твое тело не создано для того, чтобы сотни раз сгибать-разгибать корпус, тренируя пресс. Позвоночник от этих действий страдает так же, как кредитная карточка, которую складывают то в одну, то в другую сторону. Чтобы избежать травм про прокачке пресса, сначала потренируй постуральные (отвечающие за твою осанку) мышцы. 5 упражнений ты найдешь на стр. 152.

СГОНИ ЖИР

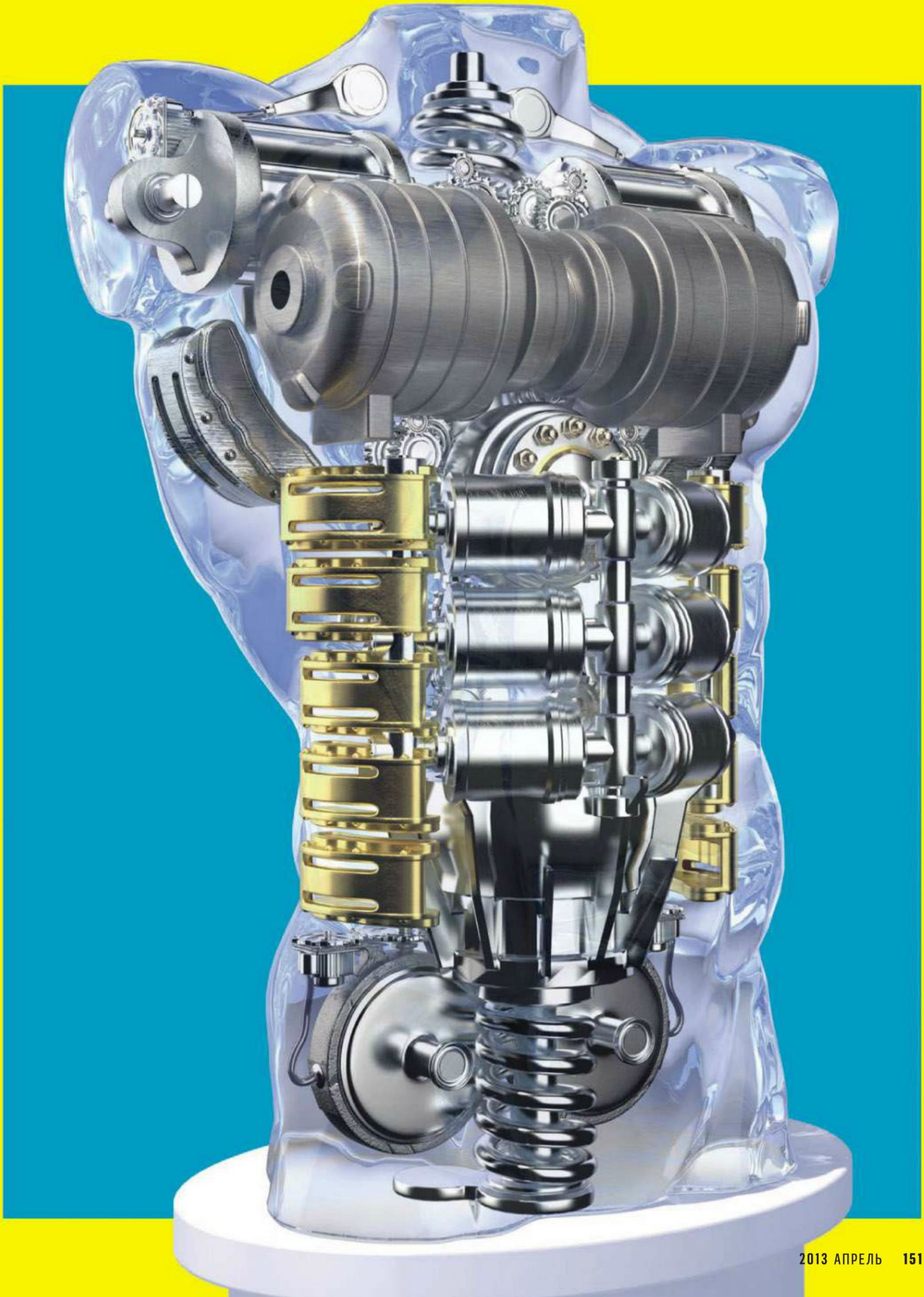
Ты много работаешь над своим телом, и твой напряженный пресс держит удар, как покрышка от "Камазца". Однако твои кубики по-прежнему прячутся под слоем сала. Попробуй нашу простую, но хорошо сбалансированную формулу сжигания жира на животе на стр. 152 — два упражнения, которые не отнимают много времени, плюс два правила питания, которым нетрудно следовать.

ВЫБЕРИ СЕБЕ ПРЕСС

Шесть кубиков, о которых ты мечтаешь, это всего одна прямая мышца живота, разделенная на шесть отделов соединительной тканью. Но при этом прокачанный пресс прокачанному прессу рознь. Его внешний вид зависит от того, какие упражнения, как часто и с какой интенсивностью ты делаешь. Выбери тот живот, что тебе нравится, на стр. 153 и следуй инструкциям.

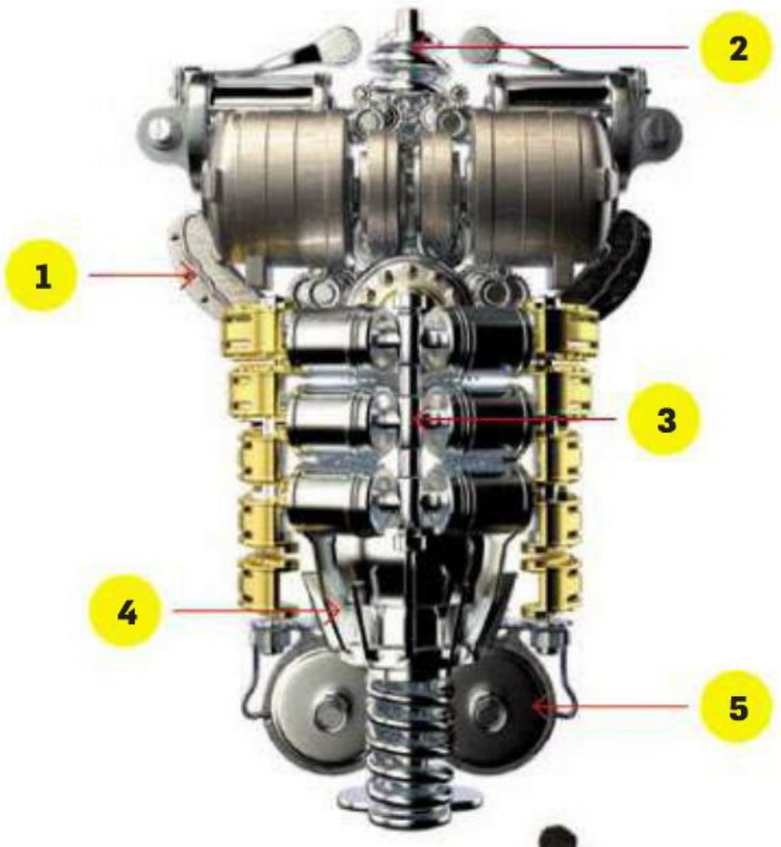
ТРЕНИРУЙСЯ ВЕСЬ ДЕНЬ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Несмотря на популярность обычных скручиваний, основная анатомическая функция мышц живота состоит вовсе не в том, чтобы складывать твое тело, как перочинный ножик. Мало того, что подобное движение малоамплитудно, так оно еще и редко используется в обычной жизни. На стр. 152 ты найдешь упражнения, которые можно выполнять мимоходом без особых затрат времени и сил в течение рабочего дня. И среди них нет ни одного скручивания.



ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

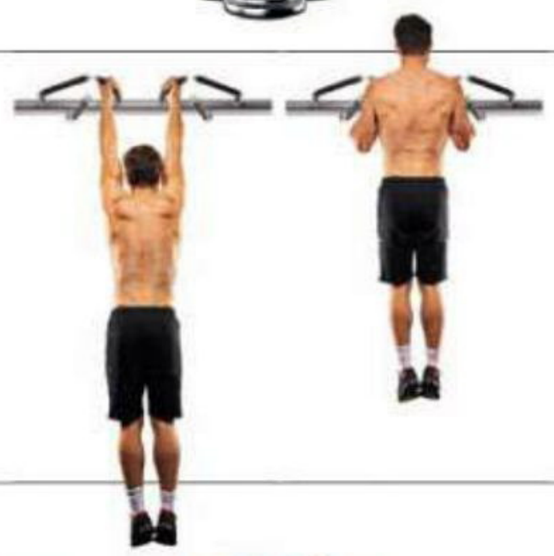
ЧТОБЫ ОБРЕСТИ КРАСИВЫЕ КУБИКИ, ТРЕНИРОВАТЬ ТОЛЬКО ПРЯМУЮ МЫШЦУ ЖИВОТА, К СОЖАЛЕНИЮ, НЕДОСТАТОЧНО, НУЖНО РАЗВИВАТЬ И ТУ МУСКУЛАТУРУ, КОТОРАЯ ОКРУЖАЕТ ПРЕСС. ДЕРЖИ СПИСОК ИЗ 5 УПРАЖНЕНИЙ, КАЖДОЕ ИЗ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ ПОВЫСИТЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ "НЕВИДИМЫХ" ГРУПП МЫШЦ ЖИВОТА И СПИНЫ. ДЕЛАЙ ИХ, И РЕЛЬЕФНЫЙ ПРЕСС ТЕБЕ ОБЕСПЕЧЕН.



1. Широчайшие мышцы

Широчайшие крепятся к скелету таким образом, что воздействуют как на таз, так и на позвоночник, помогая мышцам живота стабилизировать поясницу.

КАК: Один из наиболее эффективных путей — регулярное выполнение подтягиваний нейтральным хватом, когда ладони развернуты друг на друга. Старайся поднимать грудь как можно ближе к перекладине при каждом подъеме. Твоя задача — 5 подходов, количество повторов — до отказа. Отдых между подходами — 1 мин. Если тебе хочется усложнить это упражнение, закрепи на поясе дополнительный вес.



2. Центральная нервная система

Тебе будет мало пользы от развитой мускулатуры, если она получает сигналы от ЦНС медленно и с перебоями. Связь мышц с головой тренируют упражнения на координацию. Предлагаемое нами расширит и стабилизирует канал связи между ЦНС и мышцами кора.

КАК: Встань на четвереньки. Выпрями спину, втяни живот и напряги ягодицы, чтобы активировать кор. Теперь выпрями правую руку вперед так, чтобы она стала продолжением линии твоего корпуса. Одновременно с этим вытяни назад левую ногу до параллели с полом. Задержись в этом положении на 3 секунды, вернись в исходное положение и повтори все с другой руки и ноги.

3. Грудной отдел позвоночника

Сидя дни напролет за рабочим столом и качая пресс одними скручиваниями, ты довольно быстро можешь слепить себе спину горбуна из известного романа. Чтобы оставаться стройным, необходимо работать над мобильностью грудного отдела позвоночника.

КАК: Поставь перед собой штангу и прими исходное положение, типичное для становой тяги. Теперь, стараясь скручиваться в грудном, а не в поясничном отделе, повернись левым плечом вверх и подними левую руку так, чтобы она максимально приблизилась к вертикальному положению — как на картинке. Вернись в исходное положение и повтори правой рукой. Сделай по 10 медленных повторов в каждую сторону.

4. Квадратная мышца поясницы

Являясь составляющей кора, квадратная мышца поясницы стабилизирует поясничный отдел позвоночника, но часто остается недотренированной, ибо проявляет себя в основном лишь в упражнениях, требующих сохранения равновесия в нестандартных условиях.

КАК: Делай фермерские прогулки с одной гантелью, и твоя квадратная мышца будет сильной, а кор мощным и функциональным. Возьми в одну руку гантель потяжелее и держи ее сбоку от себя, словно чемодан. Теперь, удерживая корпус идеально вертикальным, пройди 30 метров. Остановись, передохни и вернись обратно, взяв гантель в другую руку, — получишь 1 повтор. Сделай 3 повтора для каждой руки.

5. Ягодицы

Ягодичные мышцы тоже ответственны за форму твоего живота. Так, например, именно они могут сделать его плоским и красивым, а могут наоборот — выпуклым и невзрачным. Все дело во влиянии силы ягодиц на положение таза. Когда ягодицы слабы, нижняя часть таза смещается вперед, выпячивая живот.

КАК: Накачать мышцы пятой точки тебе поможет ягодичный мостик. Ляг на пол, затем оторви таз от пола, согнув ноги в коленях до прямого угла. Ступни поставь на ширину плеч. Напрягая ягодицы, подними таз вверх и задержись в этом положении 3 секунды. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 10 повторов.

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

КВАДРАТУРА КОРА

ХОЗЯИН БРИТАНСКОГО ФИТНЕС-КЛУБА KT CONDITIONING КЕВИН ТИЛТ СОСТАВИЛ ДЛЯ ТЕБЯ ИДЕАЛЬНУЮ ФОРМУЛУ ПРОЯВЛЕНИЯ СПРЯТАННЫХ ПОД СЛОЕМ ЖИРА КУБИКОВ:

$$w(40\times3/7) + x(80:20) + y(15+100)\times3 - z(24/7) = \text{ПРЕСС}$$

w

РОЛЛ-АУТЫ СО ШТАНГОЙ

4 подхода по 10 повторов, 3 раза в неделю

Прими положение упора лежа, оперев руки на гриф штанги, стоящей на полу. Ноги поставь на колени, оторвав от пола ступни и скрестив лодыжки. Округли поясницу и напряги мышцы живота. Теперь плавно толкай штангу от себя, стараясь опустить корпус и бедра как можно ниже к полу. На протяжении всего движения не выпрямляй и тем более не прогибай поясницу. Достигнув максимально низкой точки, не теряя напряжения в мышцах живота, вернись в исходное положение. Перерыв между подходами — 1 мин.

x

НАЙДИ БАЛАНС В ЕДЕ

Правильно питайся 80% дня, нарушай — 20%.

Есть 5-6 раз в день через каждые 3 часа сложно, особенно если при этом надо ходить на работу. Так что время от времени позволяй себе немного жульничать, но делай это с умом. К примеру, перехвати суши в обеденный перерыв. Компоненты этой японской еды не так уж и вредны, а энергия, которую ты из них получишь, пригодится на вечерней тренировке.

y

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

15 берпи, 100 ударов

Ускорить метаболизм и проработать кор под всеми мыслимыми углами можно всего за 5 минут. Сделай 15 берпи (из положения стоя сначала присядь на корточки, затем, опираясь на руки, отпрыгни назад в упор лежа, отожмись один раз, вновь вернись на корточки и выпрямись), затем сделай ровно 100 ударов руками по воздуху в любом знакомом тебе стиле без остановки. Это будет 1 подход. Отдышавшись в течение минуты, повтори все заново еще дважды. Делай так перед каждым приемом пищи, и от жира на животе останутся одни воспоминания.

z

ОТКАЖИСЬ ОТ САХАРА

Полностью исключи из своего рациона сахар.

Даже нечастое употребление кондитерских изделий и любых сладких продуктов приводит к выбросу в кровь не самых полезных для внешнего вида твоего живота гормонов — инсулина и кортизола. В результате твои кубики покрываются слоем сала, которое напрочь отказывается уходить, как ни потей на беговой дорожке. Старайся избегать даже соков, особенно по утрам.

ПРЕСС-ЭКСПРЕСС

УВЕЛИЧЬ НАГРУЗКУ НА МЫШЦЫ ЖИВОТА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

06:30 → Встань с кровати, не помогая себе руками. Получившийся подъем корпуса с ротацией и латеральными изгибами пробудит кор от сна.

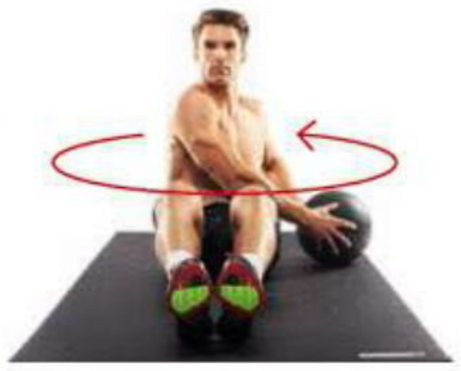
07:00 → Отправляйся на прогулку. Выгуляй собаку или сходи за молоком в магазин. Даже небольшая нагрузка натощак способствует сжиганию лишнего жира на животе.

07:30 → Почисти зубы, стоя на одной ноге. Любые упражнения, включающие в себя работу на баланс, дают нагрузку на поперечную мышцу живота, ответственную за то, чтобы твой живот оставался плоским.

09:00 → Выпей чашечку кофе. Разогнав адреналин по твоей крови, кофе поможет ускорить обмен веществ и сжечь еще немного лишних жировых калорий.

КЛОНИРУЕМ КУБИКИ

ПОСМОТРИ НА ТРИ КАРТИНКИ СО ЗНАМЕНИТОСТЯМИ, КОТОРЫЕ ПО ПРАВУ ГОРДЯТСЯ СВОИМ ПРЕССОМ, И ВЫБЕРИ СЕБЕ ТОТ ТИП ЖИВОТА, КОТОРЫЙ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ. МЫ ПОДСКАЖЕМ, КАК ЗАИМЕТЬ ПОХОЖИЙ.

	ЧТО	КАК	ДЕЛАЙ
Как у Дэвида Бекхэма в рекламе H&M Bodywear	Снижай долю жировой ткани в организме и избегай чрезмерного набора мышечной массы. Сделаешь все правильно, и фигура у тебя будет скорее спортивной и подтянутой, нежели атлетичной.	**Как спортсмен соответствующей специализации — то есть делай основной упор на беговые и кардиотренировки.**	**Велосипед сидя** Сядь на пол, вытянув ноги. Теперь подними руки к голове, как на картинке, согни левую ногу и оторви ее от пола. Подтяни левое колено к груди и синхронно потяни к нему правый локоть, развернув в левую сторону торс. Смени руку и ногу. Сделай 3–5 подходов по 20–30 повторов. Отдых между подходами 35–45 сек. Периодичность — 3–5 раз в неделю.
Как у Райана Рейнольдса в фильме “Блейд 3: Троица”	Мышцы живота, как и другие скелетные мышцы, способны увеличиваться в размерах. Так что нарасти их и не забудь затем снизить процент жира в своем организме, чтобы мясистые кубики увидели свет во всей красе.	**Упражнения на пресс с дополнительным отягощением, и налегай на интенсивные интервальные тренировки. Первые построят мышцы, а вторые сожгут жир, не уменьшив объем и массу кубиков.**	**Вращения сидя с медболом** Сядь на пол, чуть согнув ноги в коленях, возьми в руки медбол и слегка откинься назад. Теперь делай вращения корпусом из стороны в сторону, касаясь пола медболом справа и слева от себя. Сделай 15 повторов для каждой стороны, отдохни минуту и повтори. Твоя цель — 4 подхода. Периодичность — 2–4 раза в неделю. 
Как у Брэда Питта в “Бойцовском клубе”	Ключ к такому внешнему торсу — развитые косые мышцы живота. При небольшом проценте подкожного жира накачанные внешние косые мышцы живота будут подчеркивать стройность и мощность талии.	**Ротационные упражнения и упражнения, включающие в себя латеральные изгибы туловища, — такие как наклоны с гантелью стоя или боковые гиперэкстензии.**	**Дровосеки с грифом** Возьми гриф штанги и упри его конец в пол у стенки так, чтобы он не скользил. Подними гриф перед собой и удерживай на уровне плеч прямыми руками. Теперь поверни корпус вправо, опуская гриф вправо и вниз. Вернись в исходное положение и, не останавливаясь, повернись налево. Продолжай вращать корпус из стороны в сторону до завершения подхода. Сделай 3-4 повтора по 8 подходов. Отдых между подходами — 1 мин. Периодичность — 2-3 раза в неделю.

11:00 → Пройдись по лестнице. Даже легкая физическая активность способна сжигать калории в течение дня. Шагай через две ступени, чтобы нагрузить мышцы живота, ягодицы и сгибатели бедра — составные части кора.

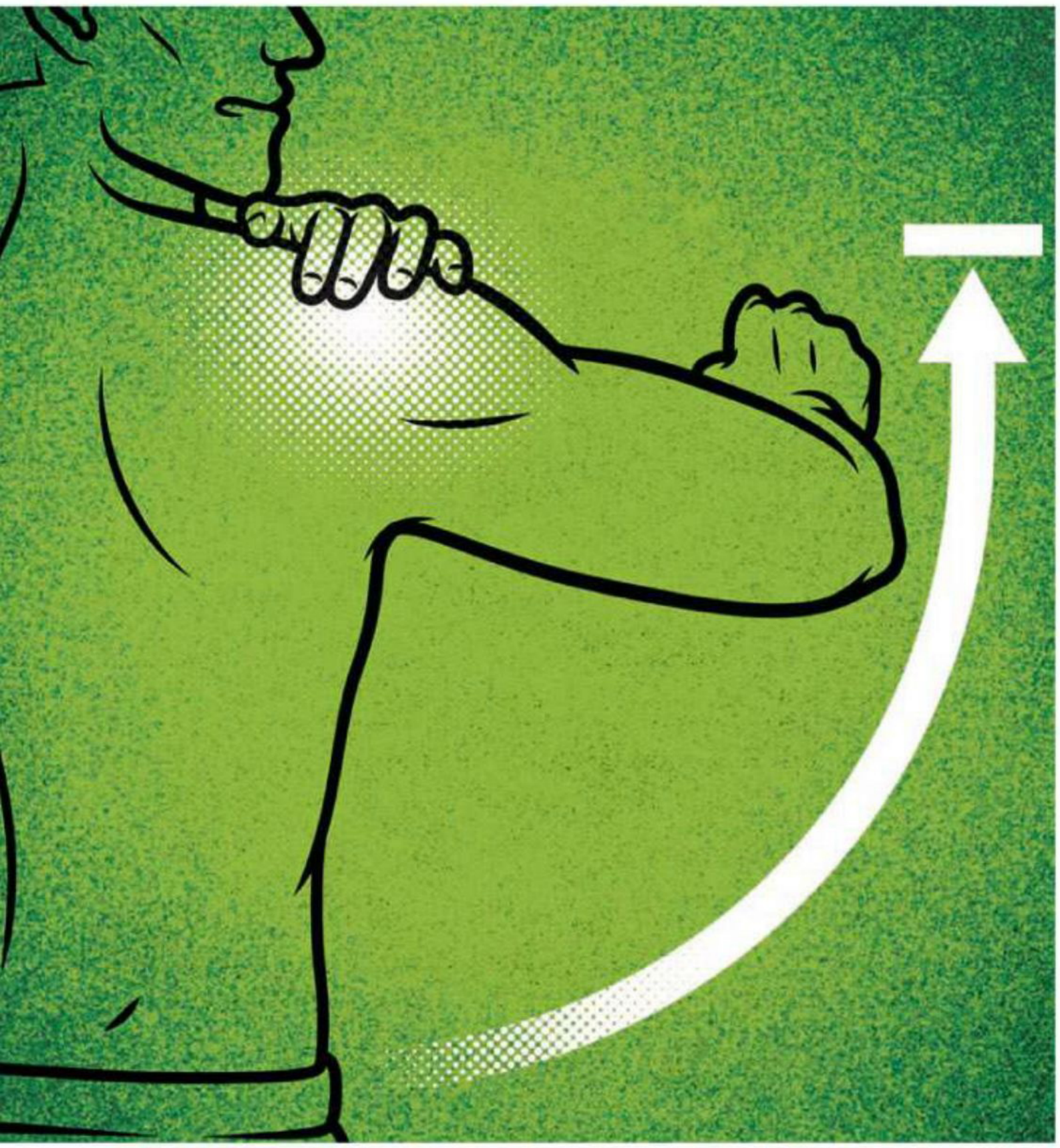
13:00 → Разговорился с приятелем у кулера в коридоре? Втяни живот в себя и держи мышцы в напряжении в течение всего разговора. Получишь неплохое упражнение для плоского живота из арсенала культуристов 70-х годов.

15:00 → Через час после обеда выпей коктейль из быстрого протеинового порошка, пригоршни черники, банана и щепотки корицы. Поддержишь мышцы и не дашь замедлиться метаболизму.

18:00 → Забудь про холодильник до завтрашнего утра. Согласно журналу Cell Metabolism, кратковременное голодание каждый третий день ускоряет метаболизм.

19:00 → В супермаркете возьми корзину для продуктов, а не тележку, и неси ее в одной руке. Когда устанет, смени. Не забывай держать корпус строго вертикально.

22:30 Задерни шторы в спальне. Кромешная темнота повышает в крови уровень гормонов, отвечающих за качество и глубину сна. А сон необходим для роста мышечной массы и сжигания подкожного жира.



ЦЕЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ

ВОПРОС

Расскажите про самые распространенные травмы в тренажерном зале и про то, как уберечь себя от них?

Вадим

ОТВЕТ **Спортивные травмы случаются по нескольким причинам: из-за некорректной техники выполнения упражнений, неверного планирования тренировок или природной предрасположенности. Ниже ты узнаешь, как проверить, грозит ли тебе в ближайшее время одна из трех самых распространенных напастей занимающегося в тренажерном зале спортсмена.**

1 ПЛЕЧО

Если много и часто делать вертикальные жимы, жимы лежа или даже просто подтягиваться с собственным весом, можно заработать импинджмент-синдром (синдром сдавления ротатора плечевого сустава), который возникает вследствие чрезмерного трения сухожилий мышц вращательной манжеты плеча об отросток лопатки — акромион, образующий верхнюю часть плечевого сустава.

ОЦЕНИ РИСК Положи ладонь левой руки на правое плечо. Теперь, не отрывая ладони от плеча, подними правую руку, согнутую в локте, в сторону и максимально вверх. Смени руку (положи правую на левое плечо) и повтори движение левой рукой. Если во время подъема руки ты чувствуешь боль или само движение дается тебе с трудом, ты на верном пути к импинджмент-синдрому.

ПРОФИЛАКТИКА До тех пор пока ты не сможешь пройти описанный выше тест, перестань делать упражнения, при которых руки находятся над головой. Чтобы укрепить капсулу плечевого сустава, выполняй Т-разводки на наклонной скамье как минимум раз в неделю. Установи скамью под углом 30 градусов и ляг на нее животом, взяв в руки легкие гантели. Опусти руки с гантелями вниз, развернув ладони вперед. Теперь, сводя лопатки, подними гантели в стороны как можно выше. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Следи за тем, чтобы твои руки не сгибались в локтях. Делай по 15–20 повторов в 3–4 подхода.

2 КОЛЕНИ

Травма передней крестообразной связки чаще всего случается у любителей активных видов спорта, в которых надо много бегать, внезапно меняя направление движения и останавливаясь. Это, например, футбол или боль-

шой теннис. Однако эту связку можно повредить и в тренажерном зале, занимаясь со штангой, если у тебя есть природная предрасположенность.

ОЦЕНИ РИСК Встань лицом к зеркалу, поставив ступни на ширину плеч. Отводя таз назад, опустись в максимально глубокий присед, не отрывая при этом пяток от пола и не округляя поясницы. Если твои колени при этом не расходятся в стороны, а наоборот, сближаются, у тебя высокий риск получения травмы передней крестообразной связки колена.

ПРОФИЛАКТИКА Приседай со штангой и при этом сосредоточься на разведении коленей в стороны, когда опускаешься вниз. Так твои суставы привыкнут работать в плоскости, которая обезопасит тебя от травмы. Кроме того, окрепнут мышцы, которые ответственны за безопасное положение коленных суставов. Чтобы усилить этот эффект, можешь обмотать колени амортизатором и растягивать его коленями, опускаясь в присед.

3 АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

Чаще всего ахиллово сухожилие травмируется у любителей побегать на беговой дорожке или просто по улице. Обычно это простое растяжение, но нередки и случаи полного разрыва, которые очень тяжело лечатся.

ОЦЕНИ РИСК Встань лицом к стене на расстояние шага, выставив левую ногу вперед. Подай корпус вперед, упрись руками в стену, не отрывая пяток от пола, и немного согни левую ногу в колене. Если ты чувствуешь растяжение в области икроножной мышцы правой ноги, то есть ближе к середине голени, — у тебя все хорошо. Если же тянущие ощущения в первую очередь сосредоточены в районе пятки, будь осторожен — твоя правая ахилла в опасности. Смени ногу и проверь таким же образом левую ахиллу.

ПРОФИЛАКТИКА Если бег действительно входит в твой ежедневный физкультурный рацион, снизь нагрузку. Для этого замерь среднее для тебя количество километров в неделю. Теперь уменьши его на 30% и увеличивай постепенно — не больше, чем на 10% в 7–10 дней. Если ты только собираешься начать бегать и беспокоишься за свои ахилловы сухожилия, начни с заведомо безопасной дистанции, например, 1 км за раз, и увеличивай нагрузку по описанной выше схеме. Обязательно растягивай и массируй на фоам-роллере икры до и после каждой пробежки.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

СЕЙЧАС ВО МНОГИХ ИСТОЧНИКАХ ГОВОРЯТ О БЕЗОГОВОРОЧНОМ ПРЕИМУЩЕСТВЕ ИНТЕРВАЛЬНОГО КАРДИО ПЕРЕД ТРАДИЦИОННЫМ ПО ЭКОНОМИИ ВРЕМЕНИ И ДОСТИГАЕМОМУ РЕЗУЛЬТАТУ ПРИ ЖИРОСЖИГАНИИ.

Савелий

Это правда. Традиционный равномерный кардиорежим дает результат, если так тренироваться не менее 20 минут. Но все равно интервальная тренировка, которая длится всего 5–10 минут, будет эффективнее в несколько раз. Дело в том, что во время обычного кардио ты эффективно сжигаешь калории лишь до тех пор, пока находишься на тренажере. Как только ты закончил тренировку, и твой пульс пришел в норму, желаемый процесс “жиросжигания” останавливается. А после окончания интервальной тренировки процесс достаточно интенсивно продолжается не менее 24 часов.

МОЖНО ЛИ КАЧАТЬ ПРЕСС ДОМА В СВОБОДНЫЕ ОТ ТРЕНИРОВОК ДНИ, ИЛИ ЭТО ПРИВЕДЕТ К ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ПРЕСС И ТАК ПОСТОЯННО РАБОТАЕТ НА ТРЕНИРОВКАХ?

М.

Нет, перетренированность вряд ли возникнет, особенно если домашняя тренировка мышц живота будет состоять не из упражнений на весь кор (вроде усложненных вариантов планок), а из обычных локальных упражнений, напрямую нагружающих прямую и косые мышцы живота. Такой тренинг практически безвреден. Советую 3-4 тренировки пресса в неделю, состоящие из 1-2 упражнений в 2–4 подходах в дополнение к занятиям в тренажерном зале. В таком режиме ты точно не перетренируешься.

КАКИЕ ПОСОВЕТУЕТЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ РУК? СКАЖЕМ, ЧТОБЫ Я МОГ МАКСИМАЛЬНО ДОЛГО НЕСТИ 60 КГ?

Санников

Упражнения, развивающие выносливость мышц рук, в данном случае не самое важное. Если ты хочешь максимально долго нести что-либо на руках (например, девушку весом 60 кг), тебе необходимо развивать силу и выносливость кора и мышц, отвечающих за сохранение вертикального положения корпуса. То есть в данном случае мы говорим о разгибателях позвоночника и мышцах ног. Попробуй 1-2 раза в неделю делать приседания Зерхера, в которых штанга помещается на локтевые сгибы. Выполняй 3-4 подхода по 20 повторов в каждом. Разбавляй тренинг подтягиваниями любым хватом.

УСЛЫШАЛ ОТ ТРЕНЕРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ, ЧТО ГЛУБОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ ОПАСНЫ ДЛЯ СВЯЗОК И БЕЗОПАСНЕЕ/ПРАВИЛЬНЕЕ ДЕЛАТЬ ПРИСЕДАНИЯ, КОГДА БЕДРО ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ В ПОЛОЖЕНИИ “ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУ”.

Влад

Если ты высокого роста, тогда — да, глубокие приседания могут быть для тебя травмоопасными. Но не потому, что приседать низко вредно для всех, а потому, что с пропорциями тела, как у волейболистов, чрезвычайно сложно сохранять правильное взаиморасположение всех участвующих в движении частей тела. Для волейболистов куда полезнее простые односторонние движения, нагружающие ноги, — выпады, например. Если же рост и длина конечностей у тебя вполне обычные — приседай глубоко и ничего не бойся. При правильной технике глубокие приседы наиболее безопасны для коленного сустава.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

ТЕХНИКУМ

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

DYSON AIRBLADE TAP

Разгон до 692 км/ч, двигатель, раскручивающийся до 90 000 об./мин., расход 30 литров в секунду — перед тобой характеристики не гиперкара, а смесителя, который, возможно, перевернет твое представление о мытье рук.

Обычно в ванной мы занимаемся довольно бессмысленной вещью — моем руки и тут же пачкаем их, вытирая полотенцем, на котором, если ты не меняешь его каждый день, живут полчища микробов. В принципе, в этом не больше логики, чем в повторном использовании туалетной бумаги. А теперь, пока ты морщишься, мы расскажем, как решить проблему.

Как это работает?

Dyson Airblade Tap позволяет помыть и высушить руки, не притрагиваясь ни к чему, кроме мыла (привет мизофобам!):

1. Ты подносишь руки к крану, и инфракрасный датчик включает воду.
2. Помыв руки, ты разводишь их в стороны, и сенсоры крана, зафиксировав это движение, выключают воду и включают подачу воздуха.
3. Теперь твоя задача — провести ладонями под воздушной струей, и капли останутся по ту сторону стены воздуха.

МАТЕРИАЛ

В тестовом режиме Airblade Tap выдерживал давление в 16 бар. Он сделан из высокопрочной нержавеющей стали марки 304 (используется в кораблестроении), которая сваривается по специально изобретенной технологии лазерной сварки. Всего в ходе работы над Airblade инженеры Dyson зарегистрировали 110 патентов.

ИНФРАКРАСНЫЕ ДАТЧИКИ

Сушилки в общественных туалетах часто выключаются посреди процесса, из-за чего приходится махать руками. Проблема в низкокачественных датчиках, которых в Airblade Tap нет — по крайней мере, Дайсон говорит, что во время тестирования руки мыли и сушили прибором около 1 млрд раз, и сбоев не было.

ВАРИАНТЫ

Есть три варианта Dyson Airblade Tap: один для настенной установки и два для установки в раковине с длинным и коротким основанием.

ЩЕЛИ ДЛЯ ВОЗДУХА

Воздушное лезвие подает воздух под углом в 115° к рукам, инженеры Dyson утверждают, что это оптимальный вариант, когда ты хочешь что-то с чего-то сдуть. Напор таков, что каждую секунду прибор "выдыхает" 30 литров воздуха. Скорость потока — 692 км/ч. А еще — и это понравится твоей девушке — воздух в Airblade Tap не нагревается, то есть прибор сушит руки, но не сушит кожу.

ОТВЕРСТИЕ ДЛЯ ВОДЫ

В Dyson Airblade Tap температура воды выбирается только один раз — при установке крана, что в наших условиях, когда температура в трубах меняется несколько раз в год, может стать проблемой.

ГЛУШИТЕЛИ

Кто имел дело с техникой Dyson, знает, что бесшумность никогда не входила в список ее добродетелей. В этот раз, чтобы решить проблему, в приборе стоит 6 резонаторов Гельмгольца, поглощающих звуковые частоты. Кроме того, чтобы избавиться от вибраций, мотор установили на пружины.

ЭЛЕКТРОМОТОР

Самая дорогая часть девайса — двигатель Dyson V4. Его разработка стоила компании £26,9 млн (1,2 млрд руб.), и это самый быстрый электромотор, когда-либо созданный для бытовой техники. Ротор Dyson V4 может раскрутиться с 0 до 90 000 об./мин. за 0,7 секунды, а электроника оптимизирует работу двигателя 6000 раз в секунду. При этом габариты мотора скромные: диаметр — 85 мм, вес — 675 г. Мощность V4 — 1600 Ватт.

ФИЛЬТР

Влажный воздух ванной комнаты — рай для бактерий. HEPA-фильтр — их чистилище: в нем гибнет 99,9% этих тварей.

В ванной дует

В 2006 году изобретатель Джеймс Дайсон представил новый способ удалять воду с рук после мытья — не тереть их полотенцем и не сушить феном, а сдувать капли тонкой как бритва и очень мощной струей воздуха (похожим образом удаляют капли с машин в автоматических мойках).

Назвал свое новое детище Дайсон Airblade (воздушное лезвие) — и стал продавать для общественных туалетов, упирая на то, что его продукт делает руки сухими за 12 секунд — против 47, которые требуются традиционной сушилке. Но если тот Airblade был нацелен на коммерческое использование (ставить дома отдельную сушилку как-то странно), то новый, совмещенный со смесителем, готов постучаться в любую частную ванну. В твою, например.

Прорыв в санузле

Последний прорыв в наших ванных (мы сейчас не о тех прорывах, когда у соседей начинает капать с потолка) случился в конце XIX века, когда лорд Кельвин придумал, как в одном кране смешивать горячую и холодную воду. С тех пор ты, твой отец, твой дед, а, возможно, даже твой прадед мыли руки абсолютно одинаково — непростительный застой в прогрессе, учитывая, с какой скоростью менялось все то, чего эти руки касались.

В феврале 2013 года Dyson Airblade Tap сделал наконец шаг, если не вперед, то, по крайней мере, в сторону, смешав в кране не только воду разных температур, но и воздух.

Что нам не нравится

Цена под 50 000 рублей за кран пугает. Но что еще ставит в тупик, так это невозможность настраивать температуру воды.

Сушилка для рук Dyson Airblade, модель 2006 года

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТОЛЧОК

Ученые подсчитали, что за свою жизнь человек проводит в туалете около трех лет. К счастью, мы нашли тебе “сокамерников”, способных скрасить это безрадостное заключение.

1 По-царски

Знакомься — Kohler Numi, унитаз за 262 009 рублей. Он всего на семь тысяч дешевле, чем Lada Granda в базовой комплектации, но зато укомплектован на порядок лучше: подогрев сиденья, подогрев ног (чтобы не мерзли пятки, на них будет дуть теплый воздух), датчик движения, подсветка, встроенное FM-радио, 2 колонки на 15 Ватт и порт для подключения плеера или планшета, если ты любишь смотреть кино в столь приватной обстановке и хочешь звук погромче.

Также в комплекте беспроводной пульт с тачскрином и специальной подставкой, с которого ты сможешь управлять не только радио, но и встроенным биде: настроишь температуру и мощность струи, направишь ее куда нужно, а потом включишь фен. А еще этот унитаз сам себя моет, очищает воздух и умеет узнавать людей в лицо (хотя, пожалуй, ему привычнее другая часть тела).

Увидев и узнав тебя, Kohler Numi сразу и твое любимое радио включит, и сиденье прогреет до нужной температуры

и воду тоже сделает такой, как ты любишь, — это ли не счастье!

Кстати, если тебя все еще душит жаба, объясни ей, что такой унитаз тратит на 25% меньше воды, чем его более простые собратья, что вместе с экономией на туалетной бумаге, конечно, поможет окупить его всего за каких-нибудь сто лет.

2 Тебе — крышка

Как и в случае с автомобилями, в мире унитазов не обязательно покупать самую крутую модель — можно взять вариант попроще и потом тюнинговать его. Так, например, фирма Toto производит не только smart-унитазы, конкурирующие с упомянутым выше Numi, но и крышки-биде, которые можно установить на самый простой толчок, разом превратив его в технику будущего.

Самая дорогая из таких крышек обойдется в жалкие 53 000 рублей. Жалкие по сравнению с тем счастьем, которое она готова дарить. Она моет, сушит, греет и даже гидромассажирует пятую точку. Последнее стало возможно благодаря пульсации воды с частотой 70 раз в секунду и автоколебаниям форсунки, что, говорят, очень полезно для тех, кто работает сидя. Есть готовые программы для женщин и мужчин. И, конечно, при виде входящего хозяина крышка-биде радостно поднимется, приглашая присесть, — считай, шляпу снимает. Когда же тот уйдет, Toto заметет следы, дезодорировав воздух.

3 Игры в туалете

Не отстает от унитазов и прогресс у писсуаров, некоторые из которых сегодня могут даже предложить развлечься во время, так сказать, отлива. Речь об инновационных писсуарах компании Captive Media. Правда, сами разработчики предпочитают использовать для своей продукции термин “урино-развлекательная система” (УРС), ведь перед глазами посетителя такого туалета экран компьютера с двухъядерным процессором Intel Atom и операционной системой Windows 7. Тут ты — игрок, и твой джойстик уже у тебя в руках.

На выбор несколько игр, управление в которых осуществляется перемещением струи по площади писсуара. Так, в On the Piste ты должен рулить снегоходом, уворачиваясь от пингвинов (или, наоборот, сбивая их — кому как нравится), в 100ml Dash — бежать стометровку, а в Pirate Wave — топить корабли.

Есть и более интеллектуальные игры: викторина Clever Dick, где нужно указать на правильный ответ, и Artsplash, где ты — творец, раскрашивающий картину (подойдет тем, кто много упражнялся в рисунках желтым по снегу). В общем, такого азарта в деле мочеиспускания ты не испытывал со школы, когда пытался направить свою струю дальше, чем это выходило у товарища.

Кроме развлечений в писсуарах Captive Media есть и чисто практический смысл — рядом с ними гораздо чище: игра провоцирует действовать точнее, и ценный ресурс зря не разбрызгивать. Так что если ты заинтересовался — напиши заявку на www.captive-media.co.uk, и тебе расскажут, за сколько и когда твой туалет может быть превращен в “урино-развлекательный центр”.

4 Сухое оно

Если тебя и в туалете не оставляют мысли о будущем Земли и особенно о том, что целых 5% расходуемой человеком воды уходит на смыв в туалетах, у нас для тебя хорошая новость: уже есть устройства, способные работать на сухую.

В данном случае речь не об унитазах, а о писсуарах. Компания Falcon Waterfree Technologies выдвигает простую идею: моча — сама по себе жидкость, так что нечего тратить воду, чтобы смывать ее, сама стечет. Ну а чтобы избавиться от запаха и прочих вредных побочных явлений, в их писсуары устанавливается фильтр, не выпускающий образующиеся в трубах вредные газы наружу.

Получается прекрасная бизнес-модель: под предлогом спасения ценнейшего ресурса ребята готовы подсадить своих клиентов на фильтры, которые надо менять раз в 7000 походов в туалет. Впрочем, нельзя отрицать и то, что их продукция позволяет экономить на счетах за воду и монтаж оборудования, ведь к писсуарам Falcon вообще не нужно подводить трубы с водой для смыва. Возможно, поэтому “фальконы” уже установлены в 150 странах (например, их можно опробовать в лондонском аэропорту Хитроу и в индийском Тадж-Махале).

ЗАД В БУДУЩЕЕ

Билл Гейтс задался целью к 2015 году решить проблему туалетов. Если ты не в курсе, проблема эта в том, что там, где нет канализации, но есть нехватка воды, туалеты становятся причиной болезней и прочих бед. В прошлом году при поддержке Фонда Билла и Мелинды Гейтс прошел конкурс на инновационные туалеты. Вот какие идеи в итоге были признаны самыми жизнеспособными:

1. **Унитаз с солнечными батареями и электрохимическим реактором.** Идея автора проекта — Майкла Хоффмана из Калифорнийского технологического института (США) — в том, что реактор расщепляет отходы, получая из них водород. Газ можно собирать, или же он ночью будет использован для работы того же реактора, пока солнечные батареи не действуют.

2. **Система, преобразующая отходы в твердое топливо и чистую воду.** Сохайл Хан из Университета Лафборо (Великобритания) предлагает получать на выходе топливо и воду, годную для полива.

3. **Туалет, химически разлагающий отходы.** Ю-Лин Чен из Университета Торонто (Канада) и ее коллеги нашли способ дезинфицировать и фактически уничтожать то, что обычно отправляется в канализацию. ■

ОЧЕНЬ ПРИЯТНО, ЦАРЬ

В рекламе его называют королем внедорожников и внедорожником королей. Антон Иванов посидел на водительском троне нового Range Rover.

Говорят, с кем поведешься, от того и наберешься. Похоже, к четвертому поколению любимый внедорожник футболистов и рэперов, и правда, научился у своих хозяев — но не гонять мяч и петь, а пускать пыль в глаза. Подхожу к машине, и она высвечивает на асфальт по бокам от себя слова Range Rover. М-м-м... Хорошо, хоть в облака не бьет луч с эмблемой.

Объясняется эта светомузыка просто. В Land Rover перед началом работы над новым "рендджем" опросили владельцев прошлого: "Что изменить в машине?" Ответ был таким: "Она прекрасна, но сделайте ее еще лучше". Отсюда и подсветка на асфальте (старая-то так не умела!), и увеличение во все стороны (ведь больше — значит лучше). В итоге габариты Range Rover в длину, ширину и высоту — 4999/2073/1835 мм. Впрочем, последний параметр может меняться.

В нормальном режиме клиренс — 220,5 мм, но на бездорожье он поднимается до 401 мм. Это очень много, что вместе с внедорожной электроникой Terrain Response II говорит об одном: "король" не сядет в лужу и пройдет болото, песчаные дюны, скользкие скалы — короче, все те преграды, которые ты вряд ли рискнешь предложить машине за без малого 4 млн рублей в базовой комплектации.

А предложить стоит, потому что, видя, как Range спокойно едет вперед, даже когда три из четырех колес беспомощно вращаются, или как преодолевает брод, уходя по кромку капота под воду, ты понимаешь, насколько совершенна эта техника.

В Range Rover с его фирменной "капитанской" посадкой "высоко сижу, далеко гляжу" хочется бороздить бездорожье, для пущей важности выкрикивая команды: "Активировать Hill Descent Control! Включить пониженную! Gradient Release Control на старт! Уменьшить отклик педали газа на нажатие! Полный Hill Start Assist! Вывести изображение с боковых камер на экран! Заблокировать дифференциалы! Запустить Roll Stability Control!"

Впрочем, все это будет работать, даже если названия этих систем тебе ничего не говорят. Машина сама определит, что у нее под колесами, и переключится в нужный режим (General (общий), Grass/Gravel/Snow (трава/гравий/снег), Mud/Ruts (грязь), Sand (песок) и Rock Crawl (скользкие камни)). Хотя, думаю, 90% времени под колесами Range Rover будет асфальт.

Есть даже что-то жестокое в том, чтобы держать этот внедорожник в городе, — все равно что посадить льва в клетку: да, красивый, да, сильный, но, черт возьми, дайте ему порезвиться!

Резвиться в городе остается на светофорах: наш дизель 4,4 литра (339 л. с. и 700 Нм) с 8-ступенчатым "автоматом" набирал 100 км/ч за 6,9 секунды (трехлитровый делает это за 7,9, а 5-литровый "бензин" — за 5,4 секунды). Помогает в разгоне не только мощность, но и снижение веса — шасси и монокок из алюминия позволили сделать новый "рендж" в среднем на 420 кг легче прошлого.

ШАССИ И МОНОКОК ИЗ АЛЮМИНИЯ ПОЗВОЛИЛИ СДЕЛАТЬ НОВЫЙ "РЕНДЖ" В СРЕДНЕМ НА 420 КГ ЛЕГЧЕ ПРОШЛОГО

Стал ли он лучше? Пожалуй, но я бы уменьшил число мишуры вроде эффектно выезжающего при старте двигателя селектора коробки передач (обычный рычаг уж точно не сломается, а эта красота?). Хотя, думаю, футболисты и рэперы будут довольны. ■

ДЖЕНЕРАЛ МОНСТР

Дмитрий Сироткин проверил, соответствует ли обновленный Chevrolet Tahoe его детским представлениям об одном из главных чудовищ гаража General Motors.

В отрочестве, которое пришлось на лихие 90-е, увиденный на улице Chevrolet Tahoe вводил меня в ступор. Я мог по часу восхищенно разглядывать эту гору металла, пока сидящие в ней суровые бритоголовые парни не начинали проявлять признаки беспокойства — очевидно, думали, что я выбираю, куда бы приладить взрывной механизм. Само слово “тахо” рисовало в моем воображении нечто монструозное, похожее на отдыхающего, но всегда готового к атаке слона.

Поэтому я с некоторым трепетом ждал первой встречи тет-а-тет с этим гигантом. Несмотря на то, что нынешнее поколение Tahoe не может похвастаться былой брутальной внешностью, его размеры и сегодня оставляют неизгладимое впечатление: длина — 5131 мм, ширина — 2007 мм, высота — 1953 мм. Конечно, некоторые одноклассники других марок могут похвастаться и большими габаритами, но они и близко не подходят к уровню харизмы американской легенды.

Возможно, зная о своем статусе, этот слон не испытывает к погонщику ни малейшего почтения. Если утопить педаль газа в пол, то Tahoe пару секунд лениво подумает, а затем, будто делая одолжение, с ревом устремляется вперед. Хотя на бумаге разгон до 100 км/ч не кажется таким долгим. 9 секунд — вполне неплохо, учитывая вес автомобиля, перевалива-

ХОТЯ НА БУМАГЕ РАЗГОН ДО 100 КМ/Ч НЕ КАЖЕТСЯ ТАКИМ ДОЛГИМ. 9 СЕКУНД — ВПОЛНЕ НЕПЛОХО, УЧИТЫВАЯ ВЕС АВТОМОБИЛЯ

ющий за 3 тонны. Правда, я бы не советовал экспериментировать с гонками в условиях оживленного движения: на педаль тормоза Tahoe реагирует так же задумчиво.

На этом автомобиле лучше бежать из города — выезжать на трассу и пускаться в дальние путешествия. Тут “тахо” нет равных: 100-120-140-160 км/ч — машина прет как локомотив, оставаясь максимально комфортной: мягкая подвеска, отличная шумоизоляция. Кстати, и реакции на газ на скорости становятся более живыми — спасибо новой АКПП с добавленными 2-мя ступенями (теперь их 6). Все это создает ощущение, что не ты несешься по дороге, а мир услужливо движется тебе навстречу. Несколько портит впечатление только малоинформативный руль с довольно обширной околонулевой зоной.

Зато если в Tahoe сложить задние сиденья, в багажнике хватит места для разворота малолитражки (объем увеличится с впечатляющих 1162 до немыслимых 2269 литров). А на дороге тебе обеспечены респекты от всех социальных слоев: от богачей на эксклюзивных Escalade и тюнингованных Х6 — из ностальгии по недавнему бандитскому прошлому; от девушек на крохотных Micra — за маскулинность и размер; от середняков на кредитных Lancer — за нагло урчащую перед самым носом мечту. И, несмотря на статус внедорожника, вовсе не обязательно лезть на Tahoe в болото, хотя к твоим услугам все условия для этого в виде нескольких режимов полного привода, заднего неразрезного моста и понижающей передачи. Просто он уже все и всем доказал. За исключением мелочей, впрочем: при цене “от 2 280 000 рублей” качество материалов в салоне “тахо” могло быть и повыше. ■

PANASONIC PORTABLE POWER QE-QL201

Исследования показывают, что 60% владельцев смартфонов не удовлетворены продолжительностью автономной работы своих устройств (мы в их числе!). Panasonic Portable Power берется решить эту проблему — портативный аккумулятор вернет к жизни севший телефон или даже планшет. Причем модель QL-201 с емкостью 5400 мА/ч сможет сделать это даже дважды. Так что если в пути у тебя сели батареи, проблема будет решена. Выдерживает до 500 циклов зарядки/разрядки. 3200 руб.

- **panasonic.ru**

PHILIPS BODYGROOM BG2025

Из этого номера ты узнаешь (или уже узнал), как подготовить тело к лету и отрастить модную нынче бороду. Что ж, перед тобой девайс, связанный с обеими этими темами. Bodygroom решит проблему растительности на теле. Бритвенная сетка этого триммера сделана из гипоаллергенного материала и имеет особую форму, что исключает возможность порезов и предотвращает раздражение, а водонепроницаемый корпус позволяет бриться прямо в душе. Так что если количество волос у тебя под мышками, на груди, животе, спине, плечах, ногах и так далее не соответствует твоим же представлениям о прекрасном, Bodygroom поможет навести порядок. В наборе также насадка-гребень, позволяющая оставлять длину волос до 5 мм. 2 490 руб.

- **philips.ru**

HTC ONE

Четырехъядерный процессор 1,7 ГГц, 2 Гб “оперативки”, Bluetooth 4.0, Wi-Fi — еще несколько лет назад мы мечтали о таких ноутбуках, сегодня же это характеристики телефона. Кроме компьютера, HTC One успешно маскируется и под мини-кинотеатр: два фронтальных стерео-динамика Beats Audio™ со встроенными усилителями и экран 4,7 дюйма помогут в дороге получить от кино максимум. Может HTC One похвастать и интересным софтом, например, HTC BlinkFeed позволяет превратить основной экран в постоянный поток новостей из социальных сетей, почты и более чем 1400 медиаисточников со всего мира. Так что пока другие, глядя на экраны своих телефонов, узнают только время, владельцы HTC One получают исчерпывающую информацию по всем интересующим их вопросам — афиши концертов, анонсы статей в журналах, новые фотографии друзей, спортивные результаты. На момент ухода номера в печать цена неизвестна.

- **htc.ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

ACER ICONIA W700

11,6-дюймовый планшет на базе процессоров Core i3 или i5 с чехлом-подставкой (он же — беспроводная клавиатура, работающая по Bluetooth) и мышкой полностью заменит ноутбук в дороге. Сенсорный экран с разрешением Full HD, технология Dolby®Home Theater® v4, 2 камеры, полноценная Windows 8, 3 порта USB 3.0 и Micro-HDMI. Пожалуй, минус у Iconia W700 один — цена. От 24 990 руб.

- **acer.ru**

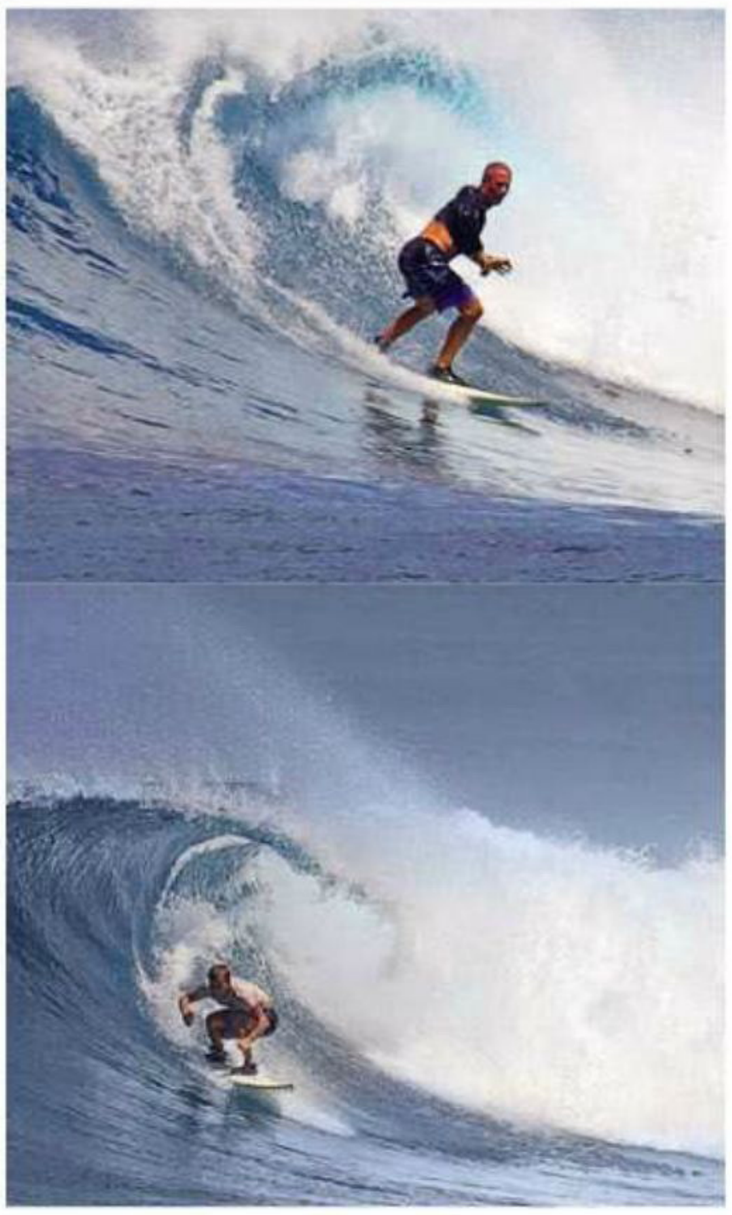
31 МАРТА — 9 АПРЕЛЯ

СЕРФ-САФАРИ RUSSIAN PRO CHALLENGE

Это уникальное для российского серфинга мероприятие по поиску идеальных волн в местах, доступных только на специально снаряженных яхтах. В этом году серф-сафари состоится на Южных Атоллах Мальдив.

Мальдивская республика расположена в экваториальных водах Индийского океана. Система из 20 атоллов (включает 1192 коралловых островка) расстилается на площади 90 тыс. кв. км. Мощный свелл, набирающий силу на юге Индийского океана, делает Мальдивы одной из самых стабильных серф-зон в мире. Южные Атоллы находятся в 300 милях южнее столицы республики — Мале, и содержат минимум дюжину риф-брейков мирового уровня, на которых редко кто серфит. Волны на Южных Атоллах выше и более трубообразные, чем на других островах Мальдив. В Russian Pro Challenge участвуют 10 райдеров-профессионалов, фотографы и видеооператоры. Во время серф-сафари при поддержке Российской федерации серфинга и журнала Men's Health пройдет Maldivsurf Russian Cup с призовым фондом в $4000. Мы будем следить за подготовкой и проведением серф-сафари — новости и фотографии ищи на mhadventure.ru и в группе Men's Health Adventure в Facebook.

Детали



14–16 АПРЕЛЯ

МАСТЕР-КЛАСС ПО ВОЖДЕНИЮ СНЕГОХОДА В ГОРАХ

Третий год мы собираем в Хибинах на Кольском полуострове группу в школу по управлению снегоходом в горах. Это настоящий драйв на предельных скоростях по разнообразному и сложному горному рельефу. В ходе мастер-класса ты сможешь не только получить заряд адреналина, но и научиться вдумчивому безопасному вождению снегохода на пределе своих и его возможностей. Сможешь увидеть диких животных (куропатки, лисы, зайцы, лоси) и северное сияние.

В апреле на Кольском полуострове уже не холодно (днем плюсовая температура, ночью до -5), а снег плотный и самый лучший для снегоходов. В группе будет не более 12 участников, которые под руководством опытных инструкторов отработают технику вождения в разных условиях рельефа, будут преодолевать ручьи, овраги, забираться на высокие пики Хибин. Кроме того, участники мастер-класса прослушают курс лекций по лавинной безопасности.

Подробности и запись в группу на mhadventure.ru.

ЦЕНА ВОПРОСА

Компания “Хендэ Мотор СНГ” огласила цены на Hyundai i40. Седан разрабатывался специально для европейского рынка и будет доступен в трех комплектациях с 6-ступенчатым “автоматом”: Comfort, Style и Premium. Итак — барабанная дробь! — стартовая цена 1 089 000 рублей, максимальная — 1 398 000 рублей за автомобиль с двигателем 2.0 (149,6 л. с). К слову, все модели оснащены электроприводом и подогревом наружных зеркал.

ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ

Швейцарская часовая марка Hamilton показала новую модель Hamilton Jazzmaster Face2face. Вот в чем суть. Корпус овальной формы оснащен парой циферблатов, смотрящих в разные стороны: один — спортивный хронограф, второй — классический, с тремя стрелками. Надо бежать на деловую встречу — перевернул корпус и носишь классические часы, а захотелось метнуться на регату — к месту хронограф. Часы выпущены серией в 888 экземпляров.

КАК ЗДОРОВО, ЧТО ВСЕ МЫ ЗДЕСЬ

Традицию раз в неделю собираться всей семьей за большим столом активно поддерживают в ресторане Red & White, что в отеле Holiday Inn на Лесной. Вместо унылых семейных обедов у тещи — воскресные бранчи. Шведский стол (копченый лосось, рулетики из пармской ветчины, блины с красной икрой, ассорти сыров и другие деликатесы) и бодрящие напитки. Детей можно отправить в игровую комнату, чтобы не отвлекали от живой музыки. Каждую неделю появляются новые тематические блюда. В апреле тебя ждут “Испанская фиеста”, “Марокканская сказка”, “Шедевры итальянской кухни” и “Средиземноморский бранч”.

ЭПОХА ВЕЛИКИХ ОТКРЫТИЙ

Марка одежды, названием своим сильно походящая на имя великого итальянского путешественника, берет свое начало вовсе не в Италии. И вообще, чтобы отмести всякие заблуждения, пройдемся по основным вехам Marc O'Polo.

Дело было в Швеции, в Стокгольме. В 1967-м собрались два шведа, Рольф Линд и Гете Хусс, и американец Джерри О'Шитсем и создали компанию Marc O'Polo. На мелочи размениваться не стали – сразу же сделали эмблемой рекламной кампании клубничку... Конечно, не одной клубничкой достигается успех и известность во всем мире, но, как бы то ни было, через год уже Вернер Бёк учреждает немецкую компанию Marc O'Polo, а еще через четыре года Marc O'Polo запускает бренд Campus и выпускает толстовку Campus и футболку Marc O'Polo. Дальше – больше. К 1975 году Marc O'Polo запускает полноценные женские и мужские коллекции. Четыре года понадобилось для открытия собственного магазина – в Дюссельдорфе. Сегодня марка выпускает по восемь коллекций в год. На сегодняшний день у компании открыты шоурумы почти по всей Европе, интернет-магазин (www.marc-o-polo.com), выпущена часовая коллекция, ароматы, товары для дома... А вы говорите, эпоха великих открытий прошла. Новая мужская коллекция весна-лето – 2013 (вот что нас интересует больше всего) марки Marc O'Polo вся сделана из натуральных тканей и материалов. Все вещи в ней легко комбинируются. К фирменной синей гамме добавились яркие цвета. Как утверждает исполнительный директор марки Андреас Бомгартнер, ответственный за дизайн мужской линии и аксессуаров, покупатель должен чувствовать, что купил правильную вещь! Ну а ты заглядывай за новой коллекцией в магазины Marc O'Polo.

Андреас Бомгартнер

Франсуа Тьебо (Tissot) и Эрик Сентрон (FISU)

ДОРОГУ МОЛОДЫМ

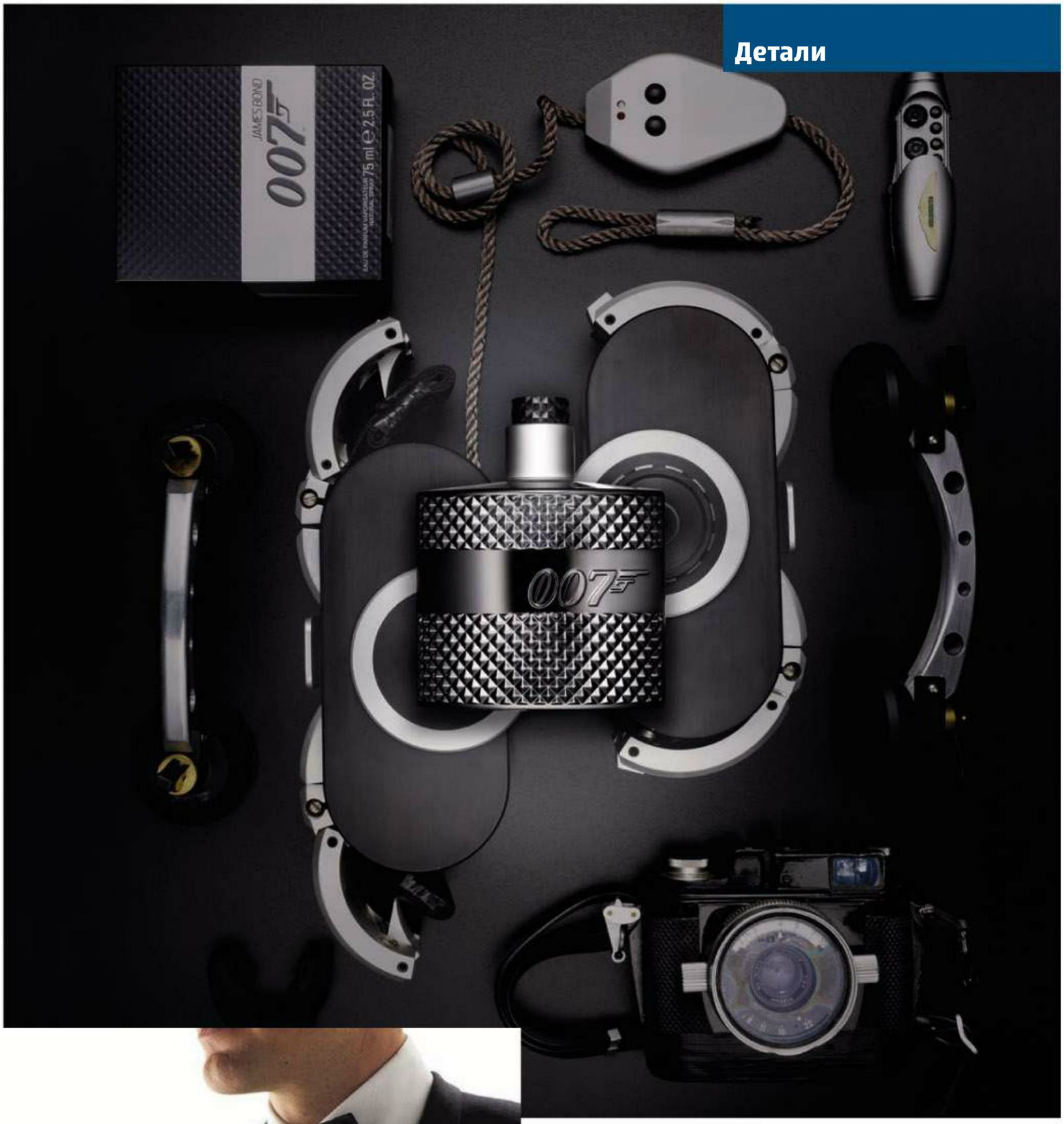
Швейцарский бренд Tissot и Международная федерация студенческого спорта (FISU) объявили о начале сотрудничества. В 2013 году компания Tissot обеспечит хронометраж, фиксацию и обработку результатов спортивных соревнований во время 27-й Летней Универсиады в Казани (Россия) и 26-й Зимней Универсиады, которая пройдет в Трентино (Италия).

ЛИЦ-ОПРОС

Уж лучше, если ребенок привязан к компьютеру, чем к телевизору, считает Билл Гейтс. Надо сказать, ко взрослым это тоже относится. Поэтому мы за привязанность к играм. А раз уж так, интересно было выяснить, какие именно игры считают лучшими сами геймеры. Портал Игры@Mail.ru путем голосования, в котором приняли участие 6 млн человек, выявил главных фаворитов: “Лучшая игра”: Warface; “Лучший экшен”: Assassin’s Creed 3; “Лучшая ролевая игра”: Mass Effect 3; “Лучший шутер”: Far Cry 3; “Лучшая спортивная игра/гонки”: Need for Speed: Most Wanted; “Лучшая мобильная игра”: Angry Birds Space; “Лучшая клиентская онлайн-игра”: Warface; “Лучшая браузерная игра”: Command & Conquer: Tiberium Alliances; “Лучшая игра для социальных сетей”: “Новые земли” (“Дикий Запад”).

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Итальянский бренд Salvatore Ferragamo представил новый мужской аромат Acqua Essenziale. Над его созданием потрудился известный парфюмер Альберто Мориллас. Аромат получился бодрый и свежий. Да-да, все дело в нотах мяты, лимона, герани, розмарина и лаванды. Скажешь, чего-то мы недоговариваем? Правильно: насыщают композицию ноты пачули и ветивера. Упаковали все в прозрачный флакон серо-голубого цвета.



ОПЕРАТИВНАЯ РАБОТА

Внимательно всмотрись в этот арсенал супергероя. Возможно, ты найдешь там очень хитрые разработки служб безопасности. В то же время какой из этих “аксессуаров” тебе бы реально пригодился в повседневной жизни? Давай будем честными – только аромат James Bond 007. Во флаконе, напоминающем радиаторную решетку одной из машин суперагента, замешан коктейль из традиционных британских и современных ингредиентов фужерной группы: в основе лаванда со мхом и кумарином, весь этот тяжелый дивизион смягчен гаитянским ветивером и яблоком, а закреплен результат нотами сандалового дерева.

ПТИЧИЙ ПОЙМЕТ

Когда гуляешь с подругой по весеннему лесу, щебечет не только она. У кого самый красивый голос* в Европейской части России, тебе рассказывает Евгений Коблик, старший научный сотрудник сектора орнитологии Зоологического музея МГУ.

1. СОЛОВЕЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ
(Luscinia luscinia)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 16–19 см

Окраска: рыжевато-оливково-серая

Песня: свистовые, щелкающие и рокочущие звуки

Встречается: в густых, тенистых древесно-кустарниковых зарослях недалеко от водоемов.

2. СЛАВКА-ЧЕРНОГОЛОВКА
(Sylvia atricapilla)
Семейство славковых отряда воробьинообразных

Длина тела: 13–15 см

Окраска: буровато-серая; на голове у самцов черная "шапочка"

Песня: тихий говорок в сочетании с громким флейтовым свистом

Встречается: в зарослях на склонах тенистых оврагов и в лесах с густым подлеском.

3. ВАРАКУШКА
(Luscinia svecica)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 14–16 см

Окраска: спинка оливково-серая, горло и зоб синие, окаймленные черной и рыжей полосами

Песня: состоит из щебечущих, щелкающих и свистовых трелей, среди которых можно различить "варак-варак-варак".

Встречается: возле водоемов — в ивняках и на заросших высокой травой лугах.

4. САДОВАЯ КАМЫШОВКА
(Acrocephalus dumetorum)
Семейство славковых отряда воробьинообразных

Длина тела: 11–17 см

Окраска: буро-серо-оливковая

Песня: свистовые звуки, прерываемые треском "чек-чек"

Встречается: на берегах водоемов, в поймах, на заболоченных участках.

5. ПЕВЧИЙ ДРОЗД
(Turdus philomelos)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 21–25 см

Окраска: верх серовато-коричневый; на светло-сером брюхе и груди отчетливо видны пестрины

Песня: состоит из свистов и трелей, которые иногда по созвучию передают так: "Спиридон! Спиридон!", "Чай пить! Чай пить!", "Выпьем! Выпьем!"

Встречается: в смешанных лесах, а также в тенистых оврагах.

6. ЗАРЯНКА, ИЛИ МАЛИНОВКА
(Erithacus rubecula)
Семейство дроздовых отряда воробьинообразных

Длина тела: 15–16 см

Окраска: спина, хвост и крылья — оливково-серые, грудь, зоб и щеки — оранжевые

Песня: состоит из свистящих, журчащих и скрипучих звуков.

Встречается: во влажных лиственных и смешанных лесах с густым подлеском.

*Послушать, как поют перечисленные ниже пернатые, ты можешь у нас на сайте по адресу mhealth.ru/birds

ИЛЛЮСТРАЦИИ: WHITE LION

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Men's Health

PRESENTS

ВЕСНА ЛЕТО 2013

GUIDE TO STYLE

GUIDE to STYLE

СОДЕРЖАНИЕ

06 СЛОВО РЕДАКТОРА

08 ОТ ПРИНТА!
Мода в рисунках

10 В ЛИНИЮ
Строим гардероб
по законам Мондриана

16 С ВЫРАЖЕНИЕМ
Немного экспрессии,
и ты не останешься
незамеченным

18 СВОЯ ГОЛОВА
Странные версии
классического костюма

24 ГЛАЗ НЕ ОТОРВАТЬ
Оптические иллюзии
на каждый день

26 ТЫ СВОБОДЕН
Комфортные комплекты
для болтания по улицам

32 ВРЕМЯ
СОБИРАТЬ БАНКИ
Полная часовая
палитра этого сезона

36 ПО МИНИМУМУ
Законченный образ
без лишних деталей

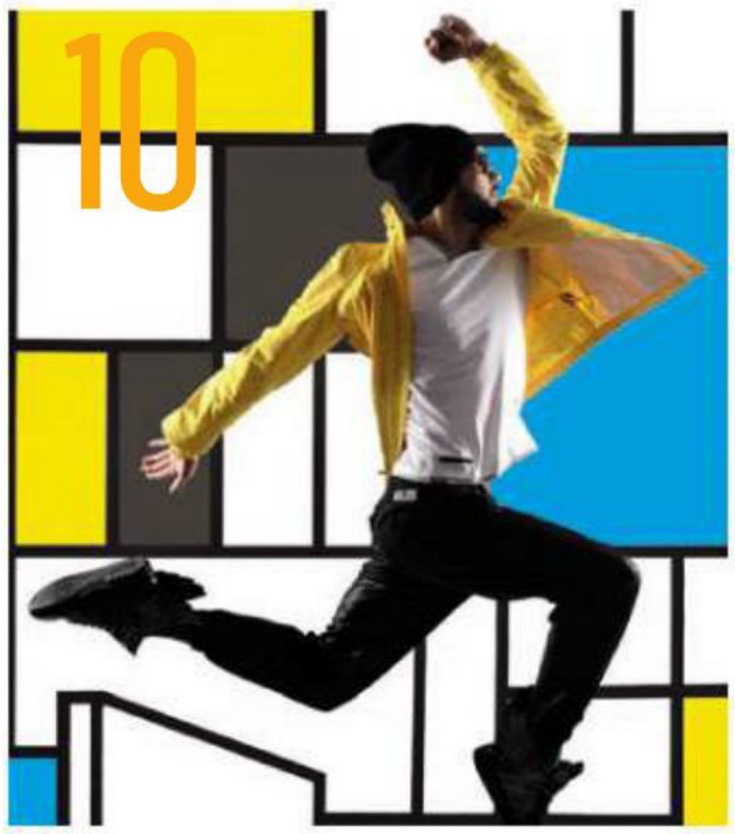
38 СМОТРИ В ОБА
Какие очки тебе выбрать

40 НЕСТАРЫЕ
МАСТЕРА
Выставка парфюмерных
шедевров

42 КЛАССИКА ЖАНРА
Новые реплики традиционных
средств по уходу за кожей

44 ДЕТАЛИ

48 ГДЕ КУПИТЬ



РЕКЛАМА. ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

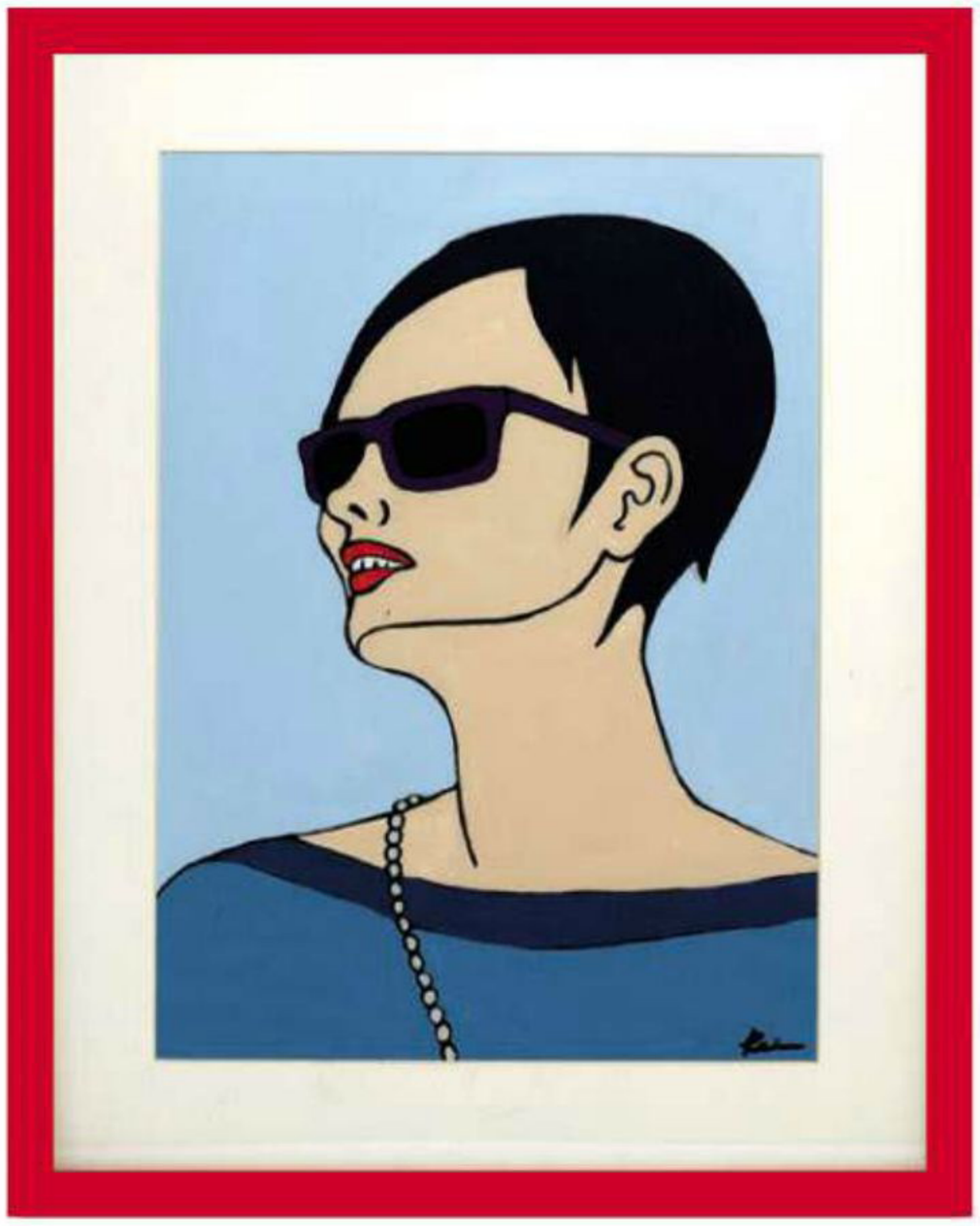
Baldinini

МИЛАН | РИМ | ФЛОРЕНЦИЯ | ВЕНЕЦИЯ | ПАРИЖ | МОСКВА

Москва
Санкт-Петербург
Брянск
Владивосток
Волгоград
Воронеж
Екатеринбург
Иркутск
Казань
Калининград
Кемерово
Киров
Кострома
Краснодар
Красноярск
Нижний Новгород
Новокузнецк
Новороссийск
Новосибирск
Омск
Ростов-на-Дону
Рязань
Самара
Саратов
Сочи
Ставрополь
Тольятти
Томск
Тюмень
Тверь
Уфа
Хабаровск
Челябинск
Ярославль

baldinini.it

СЛОВО РЕДАКТОРА



Если архитектура — застывшая музыка, то мода — ожившая живопись!

Мода и живопись не отходят далеко друг от друга. Они оба суть современное искусство, просто в разных видах, жанрах, техниках исполнения и тиражах.

Наглядный пример — коллекции весны-лета 2013 года, в которых видны влияния главных эстетических течений 20 века, века, полного экспериментов и необычайных художественных открытий.

В этом сезоне мастера нитки и лекала призвали в соавторы величайших представителей прогрессивного искусства — от Малевича и Мондриана до Дали и Уорхола.

И мы приглашаем тебя на экскурсию по галерее трендов весна-лето – 2013. Пусть она вдохновит тебя на освежающие перемены в собственном стиле и подтолкнет к более творческому подходу к содержимому твоего гардероба.

Да пребудут с тобой цвет, орнамент и перспектива!

Лариса Лазарева

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕЛЕНА КАЁКИНА

fabishoes.it

FABI
shoes · accessories & bags

Реклама. Обувь, аксессуары и сумки

ОТ ПРИНТА!

О приятном: весной и летом 2013-го на пике моды — принты. Причем сейчас ты можешь покрыть себя ими от кепки до ботинок, никто и слова поперек сказать не смеет, потому что в нынешнем сезоне такой парень-картинка — в тренде. И вот тебе несколько идей.

Quiksilver

Pepe Jeans

Tommy Hilfiger

Dolce&Gabbana

Adidas

Ermenegildo Zegna

Zenux

где купить — стр. 48

Trussardi Jeans

Zara

Tom Tailor

Lacoste

H&M

Scotch & Soda

Marc O'Polo

Pal Zileri Lab

Футболка **Scotch & Soda**
Куртка **Levi's**
Брюки **MEXX**
Кроссовки **Premiata**
Шапка **Marc Jacobs**
Очки **GF Ferre**

где купить — стр. 48

В ЛИНИЮ

Яркие цвета, четкие линии, внятные геометрические формы — все как на картинах создателя неопластицизма Пита Мондриана, а заодно и как на всех главных показах мужских коллекций сезона весна-лето — 2013.

Футболка **Energie**
Куртка двусторонняя **Marina Yachting**
Джинсы **Philipp Plein**
Носки **Calzedonia**
Кроссовки **Dr. Koffer**
Ремень **Windsor**
Очки **GF Ferre**

Футболка **Ben Sherman**
Свитер **Patrizia Pepe**
Куртка **55DSL**
Джинсы **G-Star**
Носки **Calzedonia**
Мокасины **Zenux**
Ремень **Dr. Koffer**
Очки **La Martina**

НЕОПЛАСТИЦИЗМ

Направление в абстрактном искусстве, придуманное в 1917 году голландским художником Питом Мондрианом и его соратниками из группы "Стиль", которые решили отказаться от затеи изображать мир таким, каким он выглядит на первый взгляд (даже приблизительно). В итоге любой пейзаж, портрет или натюрморт в исполнении неопластициста — это жесткие геометрические решетки из перпендикулярно пересекающихся прямых линий, прямоугольников базовых цветов на нейтральном фоне.

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ:
Пит Мондриан, Тео ван Дусбург

где купить — стр. 48

Футболка **Strellson**
Куртка **Pal Zileri Lab**
Брюки **Diesel**
Кеды **Adidas by Jeremy Scott**
Очки **La Martina**

Джемпер **Marc O'Polo**
Куртка **Freddy**
Брюки **Adidas by Jeremy Scott**
Кроссовки **G-Star**
Очки **Vivienne Westwood**

где купить — стр. 48

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа:
Роман Гонсалес
Стиль: **Лариса Лазарева,**
Анастасия Громова
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Богдан Нефедов**
Консультант: **Марина Облачева**

Футболка **Patrizia Pepe**
Кардиган **Tommy Hilfiger**
Бомбер **Quiksilver**
Брюки **Gant**
Мокасины **Barracuda**
Очки **Zero RH+**

С ВЫРАЖЕНИЕМ

Что твоя одежда может рассказать о тебе самом? Если добавишь в свой гардероб немного экспрессии, она буквально прокричит — вот человек, не боящийся экспериментов, творческий и эмоциональный.

ЭКСПРЕССИОНИЗМ

Течение в европейском искусстве, возникшее в 1910-х годах на фоне Мировой войны и экономической разрухи Европы того времени. Для художников главной задачей было не отразить в своих работах действительность, но выразить эмоциональные состояния, которые эта действительность вызывает в человеческих душах. Экспрессионизм — искусство ломаных линий, нарушенных пропорций, кричащих цветовых сочетаний и драматичных форм.

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ:
Эдвард Мунк, Отто Дикс, Эмиль Нольде

Pal Zileri Lab

Energie

Barracuda

Boss Orange

Quiksilver

55DSL

Dsquared2

Givenchy

Paul Smith

Raf Simons

Miharayasuhiro

Philipp Plein

Эмиль Нольде, “Светлое море”, 1946 год, акварель

где купить — стр. 48

реклама

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

Official Licensed Product

U-39B

U-40C

Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/ или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных лототипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 2010 Все права защищены

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ

www.3-15.ru т. (495)789-73-22

www.jacques-lemans.ru

Слева направо:
Пиджак **HUGO, Hugo Boss**
Рубашка **Philipp Plein**
Брюки **HUGO, Hugo Boss**
Ботинки **Versace**
Бабочка **Tombolini**

Пиджак **Patrizia Pepe**
Рубашка **TRU Trussardi**
Брюки **Cerruti 1881**
Ботинки **TJ Collection**
Галстук **TJ Collection**
Платок **Tombolini**

Костюм **Tombolini**
Рубашка **Daniel Hechter**
Ботинки **Ecco**
Галстук **TJ Collection**

где купить — стр. 48

СВОЯ ГОЛОВА

Двойной воротник, цветные шнурки, кожаный пиджак или двойка из ткани с немыслимым принтом — немного экстравагантности не повредит и классическому костюму. Но насколько ты готов нарушать границы этой реальности — решай сам.

Пиджак **Marc O'Polo**
Рубашка **Tombolini**
Кардиган **Ermenegildo Zegna**
Брюки **Lanvin**
Платок **Tombolini**

Пиджак **Daniel Hechter**
Футболка **Myboo**
Рубашка **Scotch & Soda**
Брюки **Sisley**

где купить — стр. 48

Пиджак **TJ Collection**
Футболка **Tee Library**
Брюки **H&M**
Обувь **Hugo Boss**
Носки **Calzedonia**

Слева направо:
Пиджак **Chevignon**
Рубашка **Scotch & Soda**
Кардиган **Cerruti 1881**
Брюки **Dior Homme**
Ботинки **Ugg Australia**
Носки **Calzedonia**
Бабочка **Scotch & Soda**

Костюм **BOSS, Hugo Boss**
Рубашка **Strellson**
Ботинки **A.Testoni**
Бабочка **Brunello Cucinelli**

СЮРРЕАЛИЗМ

Полное парадоксов и фантасмагорий искусство, зародившееся в 20-е годы прошлого века. В основе творчества — стремление к странному, нелогичному, желание изображать даже самые банальные бытовые предметы в совершенно неожиданных и шокирующих сочетаниях и обстоятельствах.

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ:
Рене Магритт, Сальвадор Дали

где купить — стр. 48

Пиджак **Cerruti 1881**
Рубашка **MEXX**
Брюки **Diesel**
Ботинки **Dior Homme**
Галстук **Tombolini**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Роман Гонсалес**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Пост-продакшн: **Елена Каёкина**
Модели: **Кирилл Бондаренко, Максим Неаполитанский @ RF Model Management**
Консультант: **Марина Облачева**

ОП-АРТ

Направление искусства, родившееся в 50-е годы 20 века, геометрическая живопись, создающая оптические иллюзии. Визуальный эффект достигается за счет использования контрастных цветов, смещенных линий, комбинацией спиралевидных и решетчатых узоров, создающих впечатление вибрации изображения.

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ:
Виктор Вазарели, Бриджит Райли

Calvin Klein Jeans

Desigual

Canali

Burberry

Alexander McQueen

Marc O'Polo

ГЛАЗ НЕ ОТОРВАТЬ

Одежда из тканей с оптическим эффектом — штука сложная. Вырядиться в нее целиком можно только ради очень специального случая, а в будни надевай не больше одного такого предмета, а то от тебя у всех заболит голова.

Jean Paul Gaultier

Marni

Viktor & Rolf

Strellson

Plectrum by Ben Sherman

Dolce & Gabbana

Benetton

Виктор Вазарели, "Ион-11", 1964 год, темпера

где купить — стр. 48

TOM TAILOR

РОССИЯ: г. Москва, ТЦ "Охотный ряд", Манежная площадь, 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское шоссе, 61/2; г. Архангельск, пр. Троицкий, 18; г. Балаково, ул. Трнавская, 24; г. Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; г. Вологда, ул. Благовещенская, 11; г. Иркутск, ул. 1-я Советская, д. 58/3; г. Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; г. Калининград, ул. Черняховского, 6-12 А; г. Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; г. Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9 Мая, 77; г. Миасс, пр. Автозаводцев, 65; г. Орел, ул. Московская, 22; г. Оренбург, Молл "Армада", Шарлыкское шоссе, 1; г. Пермь, ТЦ "Семья", ул. Революции, 13; г. Пятигорск, ул. Октябрьская, 9; г. Рязань, ТЦ "Круиз", ул. Есенина, 2Е; г. Самара, ул. Куйбышева, 68/70; г. Санкт-Петербург, ТРК "Континент", ул. Байконурская, 14; г. Саратов, ул. Вольская, 58; г. Сочи, ул. Воровского, 56; г. Таганрог, ул. Дзержинского, 165Б; г. Тюмень, ТРЦ "Премьер", ул. 50 лет ВЛКСМ, 63; г. Челябинск, ТРК "КУБа", ул. Цвиллинга, 25; г. Челябинск, ТРК "Родник", ул. Труда, 203; г. Энгельс, ТЦ "Лазурный", пл. Ленина, 4; г. Уфа, ЦТиР "Мир", пр-т Октября, 4/1.
БЕЛОРУССИЯ: г. Минск, пл. Независимости, 37; г. Витебск, ТЦ "Марко-Сити", ул. Ленина, 26А.
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: WWW.TOM-TAILOR-ONLINE.RU

ТЫ СВОБОДЕН

Мы не призываем тебя, подобно современным поп-артистам, украшать мир граффити и прочими художествами, но призываем, выходя на улицы родного города, одеваться в суперкомфортную одежду для активного отдыха — свободного кроя, из мягких натуральных тканей.

Поло **Lacoste**
Худи **Gap**
Брюки **G-Star Raw**
Кеды **Le Coq Sportif**
Браслет **Diesel**

где купить — стр. 48

Футболка **Strellson**
Олимпийка **Chevignon**
Брюки **Brunello Cucinelli**
Кроссовки **Adidas**

Худи **Tom Tailor**
Бомбер **Tom Tailor**
Брюки **Le Coq Sportif**
Кеды **Quiksilver**

где купить — стр. 48

Футболка **Le Coq Sportif**
Худи **Next**
Брюки **Freddy Lab**
Кроссовки **New Balance**
Ремень **Gant**

ПОП-АРТ

“Популярное искусство” — популярное во всех смыслах слова. Придумано в Америке 1960-х годов. Основная идея — делать доступное искусство во всем доступных техниках и из доступных бытовых материалов. Такое, которое можно производить фабричным путем, но продавать как реальный шедевр — с чем с успехом справлялся один из главных представителей поп-арта Энди Уорхол, портретировавший долларовые банкноты и консервные банки с томатным супом.

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ:
Энди Уорхол, Рой Лихтенштейн, Бэнкси

Футболка **Uniqlo**
Спортивный костюм **Replay**
Кеды **Pal Zileri Lab**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа: **Роман Гонсалес**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Пост-продакшн: **Елена Каёкина**
Модель: **Петр Романов @RF Model Management**
Консультант: **Марина Облачева**

где купить — стр. 48

Футболка **Adidas**
Куртка **Bench**
Брюки **Le Coq Sportif**

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ БАНКИ

Когда Энди Уорхол представил суп Campbell's как объект эстетического поклонения, у многих возникли вопросы. Однако план художника сработал, и полотна, изображающие банки дешевого супа, спустя десятилетия были проданы за миллионы. Вдохновленные примером американского поп-артиста, мы тоже вносим свою лепту в высокое искусство, призвав в соавторы главных мировых часовщиков.

Chanel J12 GMT Mate

Breitling Chronomat GMT

Tag Heuer Carrera

Longines Heritage Twenty Four Hours

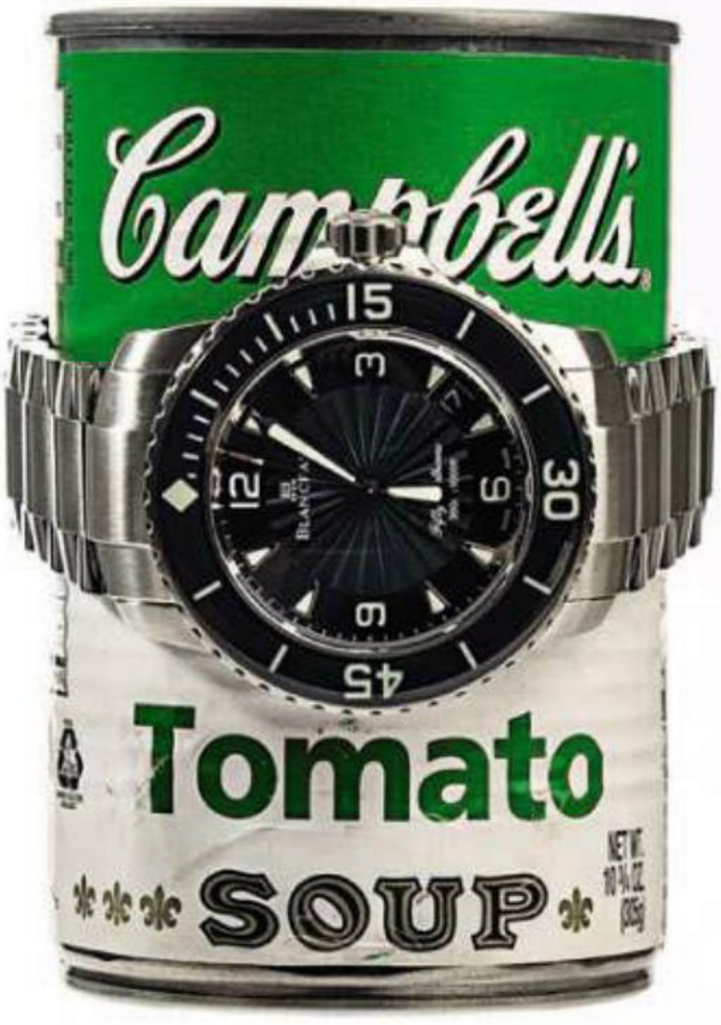
где купить — стр. 48

Raymond Weil Maestro Quantième à Aiguille

Bell&Ross Chrono Red

Glashutte Seventies Panorama Datum

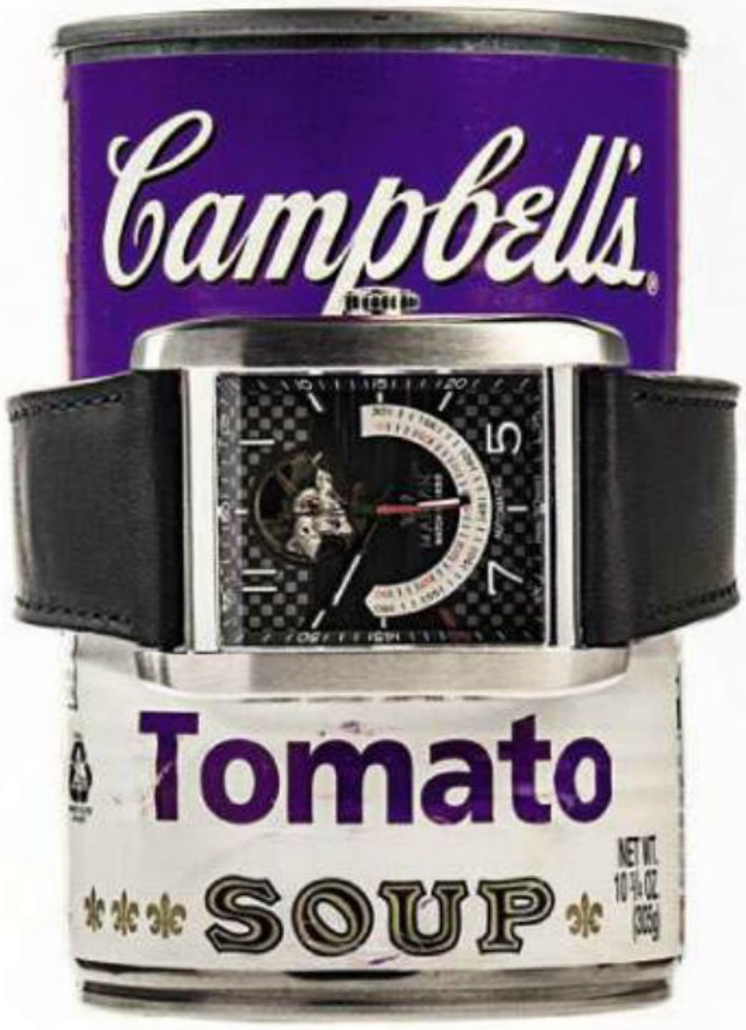
Ulysee Nardin Executive Dual Time



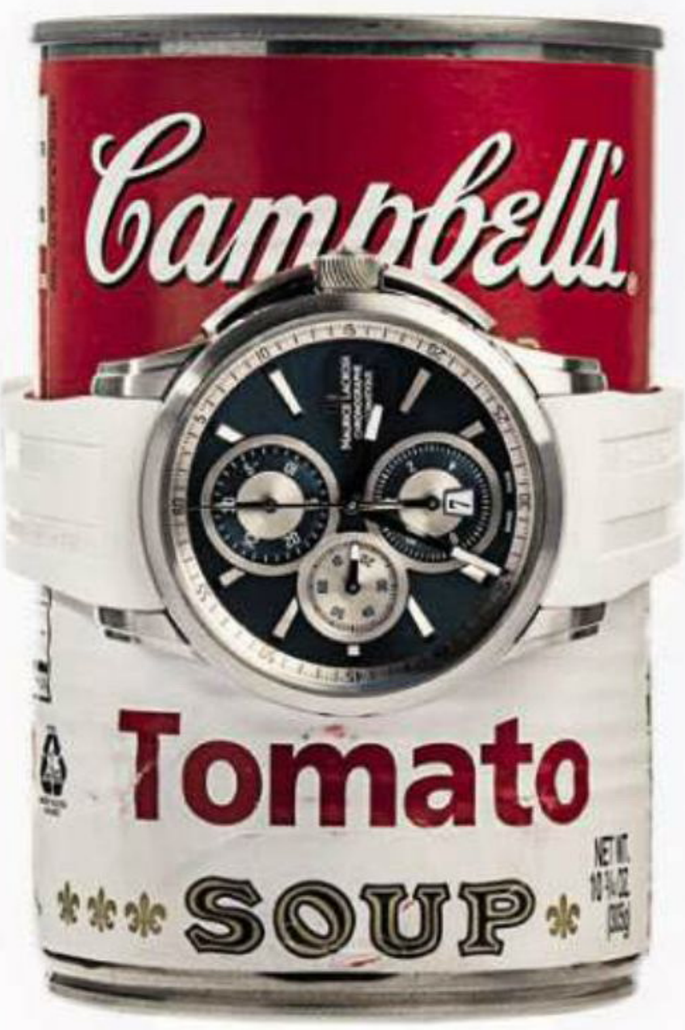
Blancpain Fifty Fathoms

Rado r5.5 Colours

Michel Herbelin
Newport Yacht Club Chronograph



Marvin Mechanical Collection



Maurice Lacroix Pontos Chronographe

Certina DS First Gent Day-Date 200 m

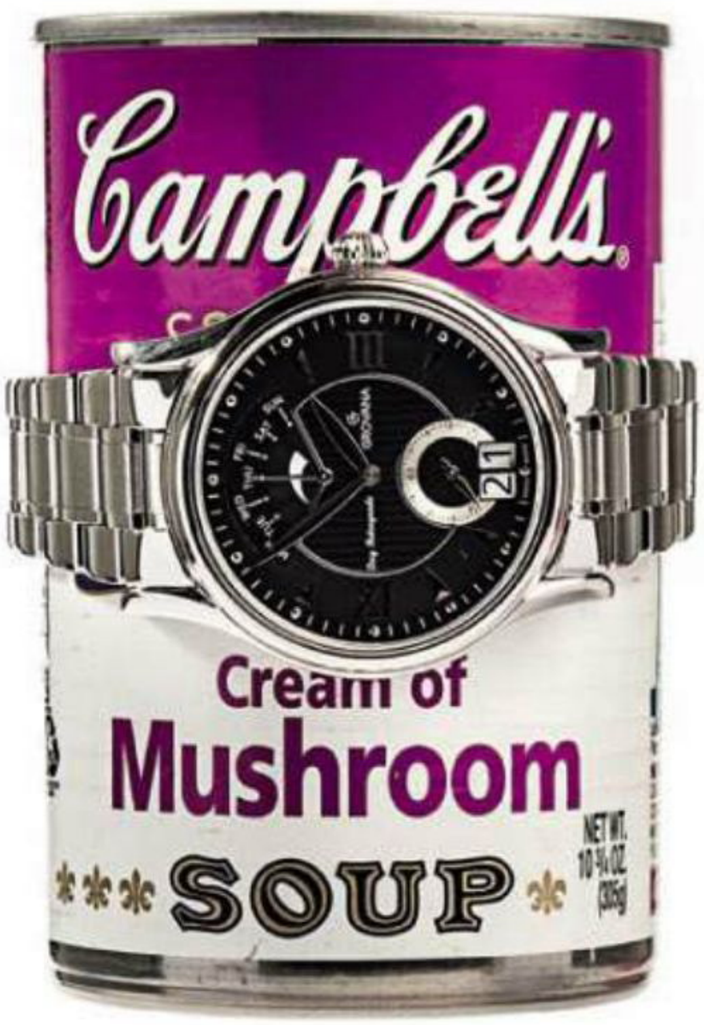
Technomarine Cruise

Frédérique Constant Junior Chrono

где купить — стр. 48

Tissot T-Race Quartz

Hamilton Khaki Navy Pioneer



Grovana Retrograde

Jacques Lemans Classic

Seiko Superior Diver

Swatch Coleslaw Irony Diaphane Chrono

ПО МИНИМУМУ

Монохромность, простые формы и отсутствие декоративных деталей — этого достаточно, чтобы выглядеть безупречно.

МИНИМАЛИЗМ

“Меньшее есть большее” — вот девиз этого движения в искусстве второй половины 20 века. Художники проповедуют отказ от всякого символизма, от метафор и эмоций, сводя все творчество к максимальной экономии выразительных средств. Простые геометрические формы, повторяющиеся графические элементы, чистые цвета — суть работы художника сводится к тому, чтобы его произведение было как можно меньше похоже на картину в традиционном смысле.

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ:
Фрэнк Стелла, Сол Левитт

Tod's

Colin's

Henri Cotton's

Calvin Klein Jeans

G-Star

Moncler

Daniel Hechter

Gucci

Dirk Bikkembergs

Uniqlo

Prada

Fabi

Baldinini

Сол Левитт, “Параллельные кривые”, 2000 год, гуашь

где купить — стр. 48

COLIN'S

Футболка 690 руб.
Рубашка 1490 руб.
Джинсы 2990 руб.

colins.ru

реклама

СМОТРИ В ОБА

Обрамить картину — задача, конечно, не такая сложная, как ее написать, но не менее ответственная. Настоящий художник никогда не отнесется к ней халатно. Вот и ты, покупая новую оправу для собственного лица, не пускай дело на самотек и выбирай тщательно.

Baldinini

Lindberg

Gianfranco Ferre

Ray-Ban

КРУГЛОЕ ЛИЦО

ВЫТЯНУТОЕ ЛИЦО

John Richmond

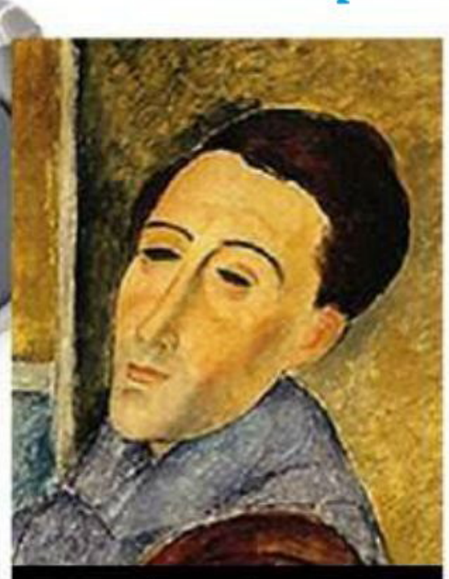
Dolce & Gabbana

Bikkimbergs

Tom Ford

Фернандо Ботеро, “Автопортрет”, 1985 год

Амедео Модильяни, “Автопортрет”, 1919 год



Пабло Пикассо, “Автопортрет”, 1906 год

Казимир Малевич, “Автопортрет”, 1910 год

Versace

Alain Mikli

Iceberg

Vogue

ОВАЛЬНОЕ ЛИЦО

КВАДРАТНОЕ ЛИЦО

Sisley

Zero RH+

La Martina

D & G

где купить — стр. 48

СМОТРИТЕ С 4 АПРЕЛЯ НА DISCOVERY CHANNEL!

«ВЕЧЕРА НАУКИ»

«Как устроена вселенная», «Атом»
«Невидимые миры с Ричардом Хаммондом»
и другие лучшие программы о науке

ИССЛЕДУЙТЕ ПРОСТОРЫ КОСМОСА,
ПОСТИГАЙТЕ МИР БЕСКОНЕЧНО
БОЛЬШОГО,
И БЕСКОНЕЧНОГО МАЛОГО,
УЗНАВАЙТЕ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ,
НАБЛЮДАЙТЕ ЗА ЯВЛЕНИЯМИ,
НЕДОСТУПНЫМИ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ВЗОРУ

discoverychannel.ru

15 ЛЕТ В РОССИИ
Discovery CHANNEL

DiscoveryChannelRussia

Реклама

12+

НЕСТАРЫЕ МАСТЕРА

Как и все подлинные шедевры, ароматы, которым суждено войти в историю парфюмерии, создаются истинными художниками, порой проводящими годы в муках творчества в поисках идеальной композиции.

Loewe Solo Loewe Platinum — чай, кожа, олибанум, лаванда, мускат, кедр, амбра, тимьян

Calvin Klein Encounter — ром, кардамон, мандарин, перец, жасмин, коньяк, кедр, мускус

Antonio Banderas The Secret — корица, грейпфрут, перец, мята, мускус, кожа

Carolina Herrera CH Men — бергамот, грейпфрут, шафран, мускат, жасмин, фиалка, мох, ваниль

Giorgio Armani Armani Code Ultimate — кедр, грейпфрут, мандарин, анис, кипарис, бобы тонка, гелиотроп, гуаяк

Guerlain Homme — лайм, мята, ром, ревень, бергамот, герань

где купить — стр. 48

ГИПЕРМАНЬЕРИЗМ

Стилизаторское направление в живописи, придуманное в 1970-х годах в главном очаге мировой классики — в Италии. Художники вдохновляются искусством мастеров Возрождения, барокко и маньеризма и пытаются, используя художественный язык далекого прошлого (от форм и композиций до старинных техник работы), создавать искусство настоящего. Основа их творческого метода — цитата, парафраз. В их натюрмортах и пейзажах воссоздается художественная реальность прошлых веков, но она творчески модифицируется, и картины не выглядят копиями старой живописи, но кажутся современными произведениями, имеющими неразрывную связь с классическим искусством.

ГЛАВНЫЕ ХУДОЖНИКИ:
Антонио Абате, Омар Галиани

Chanel Allure Homme Sport — бобы тонка, кедр, мускус, мандарин, апельсин, амбра, ветивер

Marc Jacobs Bang Bang — лимон, сандал, мускус

Kenzo Homme Sport Extreme — мята, лимон, перец, кедр, ветивер

Bvlgari Man Extreme — ветивер, бергамот, грейпфрут, амбра, кардамон, кактус, ветивер

Tom Ford Noir — бергамот, вербена, тмин, роза, фиалка, перец, мускат, ирис, герань, роза

КЛАССИКА ЖАНРА

Бритье, умывание и душ — все, на что ты готов в плане ухода за своей кожей? Ок, большего и не надо. Вот тебе 7 новых средств из традиционного джентльменского набора.

Clarins Lift Minceur — средство с растительными экстрактами, моделирует фигуру

Biotherm Force Supreme — сыворотка для лица, придает коже упругость, увлажняет и выравнивает

Yves Rocher Sensitive Homme — бальзам после бритья для чувствительной кожи, успокаивает и увлажняет

Korres — гель для душа с протеинами пшеницы, увлажняет кожу тела

Nivea — лосьон после бритья, освежает и тонизирует

Vichy Homme Code Purete — гель для чувствительной кожи, убирает жирный блеск

Lab Series Oil Control Solution — лосьон для лица, устраняет жирный блеск

где купить — стр. 48

крупнейший поставщик луков и арбалетов в СНГ

INTERLOPER®

WWW.ARBALET.RU

ВЫЖИВЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ!

"ИФРИТ"

СВЕРХКОМПАКТНЫЙ АРБАЛЕТ

Характеристики:

Сила натяжения
43кг/84кг (95/185lbs)

Начальная скорость
115 м/с (380fps)

Масса 3.4 кг

Комплектация:

Кивер
4 карбоновые стрелы
4x32 оптический прицел
Ручной натяжитель
Воск для тетивы
Ремень

Не является оружием

Компания на рынке с 2003 г.

г. Москва, Хорошевское шоссе, дом 9, (м.Беговая)

8-800-100-00-13 (бесплатная линия) +7(495) 646-64-74

на правах рекламы

ДЕТАЛИ

БОЛЬШИЕ ЛЕГКИЕ

Почти невесомые куртки немецкого бренда Milestone из новой коллекции 2013 года не боятся ни влаги, ни ветра. К тому же с ними не заскучаешь — расцветки предельно яркие. И, как говорится, весеннее настроение не покинет больше вас.

ОСВЕЖИЛИ КОЛЛЕКЦИЮ

Когда-то Рене Лакост задал стандарты рубашки-поло. Год назад Lacoste запустили коллекцию мужских ароматов Eau De Lacoste L.12.12, посвященную той самой рубашке. В этом году к уже существующим Blanc, Bleu и Vert присоединился Eau De Lacoste L.12.12 Rouge. Новичок получился, пожалуй, бодрее и энергичнее старших братьев.

ВСЕ ОФИЦИАЛЬНО

Компания HUGO BOSS стала официальным партнером футбольного клуба “Зенит Санкт-Петербург”, заключив с ним двухгодичный контракт. Теперь на всех официальных мероприятиях в течение сезона члены команды будут щеголять в костюмах BOSS Black и пальто классического покроя. Рубашки в цветах команды к костюмам прилагаются — синие, белые и голубые.

ПРОСТЫЕ ВЕЩИ

Мужчина аккуратный, если не сказать воспитанный, оказывается зажат меж двух полюсов: напихать в карманы телефон-бумажник-платок и выглядеть как идиот, либо заботливо сложить все это в барсетку и выглядеть понятно как кто. Выход: мужской клатч от TJ Collection. Удобный кожаный органайзер — этакий кошель на молнии.

где купить — стр. 48

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В КЛУБ

Марка Givenchy выпустила продолжение известного уже аромата Gentlemen 1976 года выпуска — Gentlemen Only. Представляет аромат Саймон Бейкер. Всмотримся попристальнее в это лицо.

Конечно, со временем ролевые модели меняются. Лет двадцать назад круто было вдохновляться Рэмбо, Терминатором или Дартом Вейдером. Теперь образец для подражания — джентльмен, воспитанный, остроумный, с манерами. Вот как раз такой, как австралиец Саймон Бейкер, звезда сериала "Менталист", фильмов "Дьявол носит Прада", "Убийца внутри меня" и "Требуются гарантии" (скоро выйдет и фильм "Мне нужен только год" с его участием). Бейкер опытный спортсмен — до карьеры в кино успешно выступал на соревнованиях по серфингу и водному поло.

В общем-то, других аргументов в пользу того, почему именно Бейкер стал лицом нового аромата Gentlemen Only от Givenchy, и не нужно. Президент Parfums Givenchy Тьерри Маман сказал: "Мы были очарованы потрясающей харизмой Бейкера, она полностью соответствует духу нашего Дома и его ценностям".

ДЕТАЛИ

ЛЕТО. КРАСНОЕ. ПРОПЕЛ.

“Человек соткан из противоречий. То прилив, то отлив”, – и с французским классиком Андре Моруа сложно поспорить. Марка HUGO постаралась воплотить эту прописную истину в новом аромате HUGO Red. Парфюмерный эксперт Уилл Эндрюс не стал запудривать нам мозги фразами вроде “смешение контрастных ингредиентов”, а предложил представить себе более понятную вещь — металл. С одной стороны, в твердом состоянии это, прямо скажем, жесть во всех отношениях. Но стоит его разгорячить градусов до 1539 (температура плавления железа), как он тут же становится мягким, теплым, податливым — и лепи из него что хочешь. Вот и в аромате Red есть подобные противоречивые свойства: за твердость характера (она же горьковатая свежесть) отвечают грейпфрут с ревенем, а теплые и податливые ноты играют кедровое дерево и амбра. Лицом аромата стал актер и фронтмен группы 30 seconds to Mars Джаред Лето.

где купить — стр. 48

МНОГОКЛЕТОЧНЫЕ

В мужской коллекции Colin's весна-лето – 2013 — куртки и ветровки, кардиганы, традиционные для марки толстовки, рубашки в клетку, в полоску и модную в этом сезоне клетку — мелкую, крупную, цветную и монохромную. Ну и само собой, все вещи очень удобные.

СВОБОДА ДВИЖЕНИЮ

Американский бренд дал старт своей рекламной кампании Calvin Klein Underwear. Видеоролик, в котором атлет вращает собственным телом на разный лад, наглядно показывает, как же это круто, когда трусы без швов. Если ты фанат активных телодвижений — мужская линия белья Calvin Klein Concept определенно для тебя.

Юрий Башмет
и Светлана Жуковская (RW)

ПОДАРОК ЮБИЛЯРУ

В Большом зале Московской консерватории прошел VII Международный конкурс альтистов. Компания Raymond Weil совместно с компанией LPI RUS традиционно поддержала конкурс молодых талантов, который стал частью празднования 60-летия Юрия Башмета. Маэстро возглавил жюри, оценивающее талант 59 музыкантов из 16 стран. Представители бренда Raymond Weil поздравили маэстро с юбилеем и подарили золотые часы Maestro Phase de Lune.

ГДЕ КУПИТЬ

55DSL бутик Diesel, ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235
A.Testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; бутики NO ONE, Кутузовский пр-т , 26, т.: (495) 249-5583; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19, стр. 1; т.: (495) 203-8869
Adidas Originals ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Adidas by Jeremy Scott ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-6122
Alain Mikli бутик "Еврооптика на Кутузовском", Кутузовский пр-т, 5/3, т.: (499) 243-3152
Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТРЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: (495) 642-6247
Baldinini (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Barracuda м-ны NO ONE, ГУМ, Красная пл., 3; ул. Тверская, 6; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон- Славянская", Бережковская наб., 2
Ben Sherman МЕГА-Химки, 5-й км Ленинградского шоссе, т.: (495) 642-0984; jscasual.ru
Bench м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, корп. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; МЕГА-Теплый Стан, МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; jscasual.ru
Benetton ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-1116; ул. Красная Пресня, 48/2 стр. 2, т.: (499) 252-3765
Bikkimbergs (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Blancpain Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Breitling БЦ Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Brunello Cucinelli Столешников пер., 11, т.: (495) 785-6179; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3454
Calvin Klein Jeans ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Canali ул. Тверская, 26
Cerruti ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-3399
Cerruti 1881 универмаги Корро: ТЦ "Вегас", т.: (495) 926-5898; ТЦ "Галерея Москва", ул. Охотный ряд, 2, т.: (495) 967 1711; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229 7960; Краснодар, ТРК "Сити Центр", ул. Индустриальная, 2, т.: (953) 090 6723; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Chanel Столешников пер., 16-18
Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637; ТЦ "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, этаж 1, т.: (495) 935-7782; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-7910; МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Калужское ш., 21-й км, этаж 1, т.: (495) 775-2214; СПб, ТРК "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 449-0885
Colin's ТРЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Corso Como "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-2273
D&G (оптика) "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru
Daniel Hechter сеть универмагов ХЦ: ТРК "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211, корп. 2; , ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ун-г "ХЦ Сретенский", Тургеневская пл., 2
Desigual ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРК "Галерея"; Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТРК "Гринвич", ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610
Diesel ул. Петровка, 16, т. (495) 625-5235; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Dior Homme, Christian Dior ГУМ, Красная пл., 3 т.: (495) 620-3161; Столешников пер., 18, т.: (495) 745-8010; СПб, ул. Большая Конюшенная, 13А, т.: (812) 325-0606; Екатеринбург, ул. Сакко и Ванцетти, 74
Dolce & Gabbana ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 3, т.: (495) 933-3037; Третьяковский пр-д, 8, т.: (495) 933-3376; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8850; ЦУМ, ул. Петровка, 2
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, этаж 1; ТЦ "Неглинная Плаза", Трубная пл., 2, этаж 1; ТРЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, этаж 2
Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, этаж 2
Energie ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 787-4056; Новосибирск, "Сибирский молл", т.: (383) 328-0720; Воронеж, Центр "Галерея Чижова", ул. Кольцовская, 35, Miss Sixty/Energie, т.: (473) 261-5898
Ermenegildo Zegna Третьяковский пр-д, 1/3, т.: (495) 933-3372; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8854; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31, т.: (495) 933-3033; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 933-7354
Fabi ул. Тверская, 6, т.: (495) 629-9014; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1167; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3216
Freddy ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru
Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТРЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
GF Ferre, Gianfranco Ferre (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
G-Star ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2

Fabi

Corso Como

Gant ТД “Руслан”, Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603
Gap ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7920
Glashutte Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Grovana салон “Часы”, Лубянский пр., 27/1, стр. 1, ТДЦ “Китай-город”, т.: (495) 665-3536
H&M ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТРЦ “Вегас”, 24-й км МКАД, т.: (495) 727-4168; ТРЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ “Золотой Вавилон-Ростокино”, пр-т Мира, 211/2, т.: (495) 665-1300; ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, т.: (499) 272-6173
Hamilton м-н “Классика времени”, ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; м-н “Ручная стрелка”, “Черемушки”, ул. Профсоюзная, 56; “Московский”, Комсомольская пл., 6; м-н “Часы Будильнички”, “Щука”, ул. Щукинская, 42
Henry Cotton’s Семеновская пл., 1, ТЦ “Семеновский”, м-н Dress Point; henrycottons.it
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ “Весна”, ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Iceberg (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Jacques Lemans м-ны “3-15”: “Мосмарт”, Ярославское ш., 54, т.: (495) 363-5096; “Мосмарт”, Дмитровское ш., 116, т.: (495) 543-9553; “Мосмарт”, 71 км МКАД, т.: (495) 543-9552; Волгоград, “Парк Хаус”, бул. 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, “Парк Хаус”, ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641
La Martina (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А; ТЦ “Ашан Капитолий”, пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Lanvin Третьяковский пр-д, 4, т.: (495) 933-3380; “Крокус Сити Молл”, 66-й км МКАД, т.: (495) 933-4190; “Барвиха Luxury Village”, 8-й км Рублево-Успенского ш., т.: (495) 225-8853
Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443
Levi’s ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, тел.: (495) 229-7908
Lindberg бутик “Еврооптика на Кутузовском”, Кутузовский пр-т, 5/3, т.: (499) 243-3152
Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Marc Jacobs ул. Петровка, 16, т.: (495) 624-2023
Marc O’Polo ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243
Marina Yachting галереи “Времена года”, Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Marvin “Тайм Авеню”, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 225-7354
Maurice Lacroix м-н CASSAFORTE, ТЦ “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2, т.: (495) 937-53-94; м-н Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-33-11; м-н TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1, т.: (495) 621-96-33; м-н TimeAvenue, ТЦ “Олимпик-Плаза”, пр-т Мира, 33, т.: (495) 797-58-27; м-н TimeAvenue, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 911-69-92; м-н TimeAvenue, ТЦ “Галерея Водолей”, Ореховый бул., 15
Mexx ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6582; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ “Фестиваль”, Мичуринский пр-т, 3, стр. 1
Michel Herbelin “Швейцарские часы”, ул. Петровка, 17, т.: (495) 628-1548; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 225-7354; “Шереметьевский”, ул. Никольская, 10, т.: (495) 937-6205
Myboo ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
New Balance ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТРЦ “Вегас”, 24-й км МКАД, вл. 1, т.: (495) 987-3280; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 1, т.: (495) 783-5310; СПб, ТРЦ “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
Next МЕГА-Теплый Стан, Московская область, Ленинский район, Калужское шоссе, 21 км; МЕГА-Белая Дача, Московская область, Люберецкий район, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 4; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ТРЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16 А, стр. 4
Pal Zileri Lab ТЦ “Гименей”, ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 995- 2179; “Крокус Сити Молл”, т.: (495) 727-2658; ТЦ “Западный”, Рублевское ш., 52, т.: (495) 725-7786; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3; тел (495) 620- 3018; СПб, ДЛТ ЦУМ, ул. Большая Конюшенная, 21/23; Ни-

ГДЕ КУПИТЬ

жний Новгород, ул. Большая Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; Екатеринбург, ТРЦ "Алатырь", ул. Малышева, 5, т.: (343) 311-7577; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru

Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-2752; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3335; "Крокус Сити Молл", т.: (495) 727-1520; Астрахань, Astor, т.: (851) 263-0599; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 519-2905; официальный агент Show-room "Ли-Лу", li-lu.ru

Pepe Jeans МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Ленинский р-н, Калужское ш., 21-й км, т.: (495) 644-2379

Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889; "Крокус Сити Молл", МКАД, 66-й км, т.: (495) 727-2449

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Quiksilver МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-8341; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 424-9940/41; "Золотой Вавилон Ростокино", пр-т Мира, 211

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб, Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

Ray-Ban "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru

Raymond Weil м-н "Сага", ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31; м-н "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30; м-н Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; Новороссийск, МЦ "Красная Площадь"

Richmond (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19

Santoni "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД; ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 955-1837

Scotch&Soda ТЦ "Метрополис", 16А, стр. 4; м-ны JS Selected: ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1161; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 926-8189

Seiko ALLTime, Лубянский пр-д, 27, ТДЦ "Китай Город"; СПб, сеть салонов "Макситайм", т.: 8-800-333-1070; Владивосток, сеть салонов "Золотое время", ТЦ "Центральный", ул. Светланская, 29; ТЦ "Максим", пр-т 100-летия Владивостоку, 57

Sisley ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-1116; ул. Красная Пресня, 48/2, стр. 2, т.: (499) 252-3765

Sisley (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19

Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

TJ Collection ул. Неглинная, д. 8/10, т.: (495) 628-7553, ул. Тверская, 12, т.: (495) 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2415; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 48, т.: (863) 288-7896; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 362-0320

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839

Technomarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", Carrera y Carrera, ул. Тверская, 3, т.: (495) 580-9203

Tee Library ЦУМ, ул. Петровка, 2

Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТРЦ "Калужский", м-н "Часы Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2

Tombolini "Кашемир и шелк", ТЦ "Лотте Плаза", Новинский бул., 8, т.: (495) 518-9926; м-н Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: (495) 954-2946; Grig House, ТЦ Tretiakov Plaza, ул. Никольская, 10, т.: (495) 724-6446

Tom Ford Третьяковский пр-д, 4, т.: (495) 933-3382

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; Калининград, ул. Черняховского, 6-12А; Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Tru Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: (495) 650-5933; "Крокус Сити Молл", 66-й км МКАД, т.: (495) 727-4483; СПб, "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44; официальный агент Show-room "Ли-Лу", lilu.ru

Trussardi Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3479; ТК "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3, т.: (495) 721-1816; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-27 53; официальный агент show-room "Ли-Лу", li-lu.ru

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-32-80; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-73-00; Topstyle, "Гименей", ул. Большая Якиманка, 22, т.: (495) 926-0149; Bosco di Ciliegi, ТЦ "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий мост, 14

Ulysee Nardin Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА-Белая дача, 14-й км МКАД

Versace ул. Кузнецкий Мост, 19

Versace (оптика) "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru

Vivienne Westwood (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19

Vogue "Экран Оптика", ул. Ильинка, 3/8, т.: (495) 921-2121, ekranoptika.ru

Windsor ЦУМ, ул. Петровка, 2

Zara ул. Тверская, 4; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Неглинная, 10

Zenux м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; rendez-vous.ru

Zero RH ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3; ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ "Весна", Bosco di Ciliegi, Новый Арбат, 19

Timberland

РЕКЛАМА. www.mascotte.ru +7 (495) 775 82 75 www.shop.mascotte.ru Интернет-магазин: ООО «Санрайз»; 119048, г. Москва, ул.10-летия Октября, д. 9; ОГРН 1047796012230.

РЕКЛАМА - ТОВАР ПОДЛЕЖИТ СЕРТИФИКАЦИИ

Baldinini

МИЛАН | РИМ | ФЛОРЕНЦИЯ | ВЕНЕЦИЯ | ПАРИЖ | МОСКВА

Москва
Санкт-Петербург
Брянск
Владивосток
Волгоград
Воронеж
Екатеринбург
Иркутск
Казань
Калининград
Кемерово
Киров
Кострома
Краснодар
Красноярск
Нижний Новгород
Новокузнецк
Новороссийск
Новосибирск
Омск
Ростов-на-Дону
Рязань
Самара
Саратов
Сочи
Ставрополь
Тольятти
Томск
Тюмень
Тверь
Уфа
Хабаровск
Челябинск
Ярославль

baldinini.it